

الألفيـــــة الدوائيـــــة في وصف الأمراض والأدوية

* الكتاب: الألفية الدوائية في وصف الأمراض والأدوية

* الكاتب: د. محمد حلمي عبد السلام البراجة

* مراجعة لغوية: قسم التحرير والمراجعة بدار المنتدىٰ

* تصميم الغلاف: قسم الجرافيك بدار المنتدىٰ

* إخراج داخلي: القسم الفني بدار المنتدىٰ

* رقم الإيداع: 14437 / 2022

* الترقيم الدولي: 978-977-6914-97-1

المدير العام: عزيز عثمان

لمراسلة الدار: **daralmuntadaa@gmail.com**

واتس آب: 01005186476

صفحة الدار على موقع فيسبوك: دار المنتدى للنشر والتوزيع

صدر عن دار العنقاء للنشر والتوزيع

بالتعاون مع دار المنتدى للنشر والتوزيع













الألفية الدوائية

في وصف الأمراض والأدوية

للصيدلي الكاتب

د. محمد حلمي عبد السلام البراجة



المقدمة

يُعد كتاب الألفية الدوائية في وصف الأمراض والأدوية كتاباً فريداً من نوعه في المجال الطبي، فهو يتناول الحديث عن العديد من الأمراض والأدوية ويقدم المعلومة الطبية بصورة سلسه وبسيطة، تصل إلىٰ جميع الفئات، ويستطيع الجميع فهمها وحتي حفظها، وذلك من خلال أبيات شعرية، مع الشرح الموجز لهذه الأبيات باللغة العربية.

ولذلك كان كتاب الألفية الدوائية في وصف الأمراض والأدوية من الكتب التي يلزم توفرها داخل كل بيت.

يتناول الكتاب وصف الكثير من الأمراض من حيث:

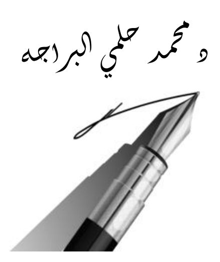
أعراض الإصابة بالمرض، أسباب الإصابة، كيفية الوقاية، العلاج لهذا المرض، وكل المعلومات الخاصة به من حيث تناوله وموعده وجرعته وآثاره الجانبية.

كما يحتوي الكتاب علىٰ العديد من الأدوية الشهيرة شائعة الاستعمال؛ كالمضادات الحيوية وأدوية الكورتيزون والمسكنات والأدوية النفسية والاسبرين وحبوب منع الحمل وغيرها.

تتناول الألفية الدوائية الحديث عن هذه الأدوية بالتفصيل، وكيفية استخدامها وآثارها الجانبية، كما تتناول العديد من أدوية الفيتامينات والحديد بالتفصيل.

تحتوي الألفية الدوائية علىٰ معلومات حيوية وهامة جداً عن الأدوية واستعمال الناس لها بوجه عام؛ مثل:

صلاحية الأدوية بعد فتحها في البيوت، الالتزام بمواعيد الأدوية، الالتزام بجرعة الأدوية، تداخلات الأدوية مع بعضها، تأثير الطعام علىٰ الأدوية، وأدوية ما قبل وبعد الأكل.



الضغط

صداعٌ وتشويشُ رؤيةٍ علامتهُ
ونزيفُ أنفٍ يَعقبهُ
وخفضُ تركيزٍ وفَهمٍ نَلحظهُ
وأمراضُ الكلىٰ والِسمنةِ تُحفِّزهُ
وأقراص لمنعِ الحملِ تَرفعهُ
وعيوبٌ في القلبِ مصدرهُ
وانعدامُ نشاطٍ للجسمِ يُحدثهُ
وزيادةٌ في العمرِ تُسبِّبهُ
وعلاجُ بردٍ مع احتقانٍ نَمنعهُ
وكلُ كورتيزون لا نقربهُ
تَوترٌ وقلقٌ نَحذرهُ
موالحٌ وكُحولٌ نَمنعهُ
والتدخينُ يرفعُ الضغط نَعلمهُ
والماءُ الكثيرُ نشربهُ
خوفا من جفافٍ نلحقهُ
وعلاجهُ قبل الفطارِ موعدهُ
في وقتٍ ثابت نَبلعهُ
ونحذرُ من كلِ دواءٍ يَرفعهُ
ولا نأخذُ معهُ ما يُبطلهُ

البيان

أعراض ارتفاع ضغط الدم

- أوجاعٌ خفيفةٌ في الرأس.
- دوخة.
- نزيفٌ من الأنف بشكلٍ يفوق العادة.

أسباب وعوامل خطر ارتفاع ضغط الدم

- أمراض الكلىٰ.
- أورام في الغدة الكظريّة.
- عيوب خلقية معينة في القلب.
- أدوية معينة، مثل: حبوب منع الحمل، وأدوية مضادة للزكام، وأدوية لتخفيف الاحتقان.
- مسكّنات أوجاع بدون حاجة إلىٰ وصفة طبية وعدد من الأدوية التي بحاجة إلىٰ وصفة طبية.
- مخدرات كالكوكائين والأمفيتامين.

عوامل خطر لا يمكن السيطرة عليها

ثمة عوامل عديدة تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، بعضها لا يمكن السيطرة عليه، والتي تشمل:

١. السن:

يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم بالسن، في بداية منتصف العمر يكون المرض أكثر شيوعًا بين الرجال، أمّا النساء فيملن إلىٰ الإصابة بالمرض في فترة ما بعد سن اليأس.

٢. التاريخ العائلي:

يميل ارتفاع ضغط الدم إلىٰ الانتقال وراثيًا.

عوامل خطر أخرىٰ يمكن السيطرة عليها وهي تتمثل في:

- زيادة الوزن أو السمنة:

كلّما كان الإنسان أعلىٰ وزنًا كان بحاجةٍ إلىٰ المزيد من الدم كي يكون قادرًا علىٰ إيصال الأكسجين والمواد المغذية إلىٰ أنسجة الجسم المختلفة، وكلّما كانت كمية الدم المتدفق في الأوعية الدموية أكبر كان الضغط علىٰ جدران الشرايين أكبر.

- انعدام النشاط البدني:

وتيرة عمل القلب لدىٰ الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطًا بدنيًا هي أعلىٰ منها لدىٰ الذين يمارسونه، وكلّما زادت سرعة عمل القلب كان القلب بحاجة إلىٰ بذل جهد أكبر عند كل انقباض، ممّا يزيد الضغط علىٰ الشرايين، بالإضافة إلىٰ ذلك فإن انعدام النشاط البدني يزيد خطر السمنة.

- التدخين:

تدخين التبغ يؤدي إلىٰ رفع ضغط الدم بشكلٍ فوري ومؤقت، بالإضافة إلىٰ ذلك فإن المواد الكيميائية الموجودةً في التبغ قد تضر بجدران الشرايين، ونتيجة لذلك قد تصبح الشرايين أضيَق ممّا يؤدي إلىٰ ارتفاع ضغط الدم.

- تغذية كثيرة الملح:

إن وجود كمية كبيرة جدًا من ملح الطعام في النظام الغذائي قد يؤدي إلىٰ احتباس السوائل في الجسم، الأمر الذي يسبّب ارتفاع ضغط الدم.

- تغذية قليلة البوتاسيوم:

يساعد البوتاسيوم علىٰ موازنة مستوىٰ الصوديوم في الخلايا عندما لا يتم استهلاك أو تخزين كمية كافية من البوتاسيوم، فقد يُؤدي ذلك إلىٰ تراكم كمية كبيرة جدًا من الصوديوم في الدم.

- تغذية قليلة الفيتامين د:

من غير الواضح إذا كانت التغذية التي تفتقر إلىٰ فيتامين د يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم أم لا، يعتقد الباحثون بأن فيتامين د يستطيع أن يؤثر علىٰ إنزيم تنتجه الكليتان ويؤثر علىٰ ضغط الدم.

- تناول الكحول:

تناول الكحول قد يسبب إفراز هرمونات تؤدي إلىٰ ارتفاع ضغط الدم وازدياد سرعة القلب.

- التوتر:

المستويات العاليةٌ من التوتر تؤدي إلىٰ ارتفاع مؤقتٍ في ضغط الدم، لكن محاولات الاسترخاء من خلال الأكل الكثير، أو تدخين التبغ أو شرب الكحول قد تؤدي إلىٰ تعقيد مشكلات ضغط الدم.

- الأمراض المزمنة:

بعض الأمراض المزمنة بما فيها الكولسترول المرتفع، والسكري، والأرق، وأمراض الكلىٰ قد تؤدي إلىٰ زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- الحمل:

في بعض الأحيان يكون الحمل عاملًا مؤثرًا في ارتفاع ضغط الدم.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم الزائد علىٰ جدران الشرايين قد يُسبب ضررًا للأوعية الدموية ولأعضاءٍ أخرىٰ في الجسم، كلّما كان ضغط الدم مرتفعًا أكثر كلّما يكون الضرر أكبر.

عدم علاج ضغط الدم المرتفع قد يؤدي إلىٰ الآتي:

- الإضرار بالأوعية الدموية.
- تمدّد موضعي لجدران الأوعية الدموية.
- توقّف القلب.
- انسداد أو تمزّق أوعية دموية في الدماغ.
- ضعف وتضيّق الأوعية الدموية في الكليتين.
- تكثُّف، أو تضيُّق، أو انهتاك الأوعية الدموية في العينين.
- مشكلات في الذاكرة أو في الفهم.

المستوىٰ الطبيعي:

يُعد ضغط الدم سويًّا حينما يكون أقل من ١٢٠/ ٨٠ ميلليمتر زئبق غير أن بعض الأطباء يقولون أن ضغط الدم بمستوىٰ ١١٥/ ٧٥ هو الأفضل.

مستوىٰ ما قبل ارتفاع ضغط الدم: حين تكون قيمة الضغط الانقباضي بين ١٢٠ – ١٣٩ ميلليمتر زئبق

المرحلة الأولىٰ من ارتفاع ضغط الدم: حين تكون قيمة الضغط الانقباضي بين ١٤٠ – ١٥٩ ميلليمتر زئبق

المرحلة الثانية من فرط ضغط الدم: حين تكون قيمة الضغط الانقباضي ١٦٠ ميلليمتر زئبق وأكثر

السكر

زيادةٌ وزنٍ وقلة نشاطٍ تَرفعهُ
كوليسترولٌ وضغطٌ يُساعدهُ
أدوية وعامل وراثي يُحَّفزهُ
كثرةُ بَولٍ وعطشٍ شديدٍ علامتهُ
انخفاضُ وزنٍ وتعب يَلحقهُ
تشويشُ رؤيةٍ والتهابٌ أعصابٍ يَعقبهُ
للكليتينِ والعظمِ يُضعفهُ
والانتصابُ قد نَفقدهُ
وعلاجهُ قبل الفطارِ نبلعهُ
وإن زادهُ فقليلٌ قبلَ عشاءٍ نلزمهُ
شرابُ كُحةٍ خالٍ من سُكرٍ نَشربهُ
وكلُ كورتيزون نَمنعهُ
وكلُ حُلوٍ وسُكرٍ لا نَقربهُ
الماءُ الكثير نَشربهُ
فاكهةٌ وخُضارٌ نأكلهُ
وقياسُ سُكرٍ لصائمٍ تحت الستينِ يُفطرهُ
وسُكرٌ في الحالِ يَنشدهُ
ويفطرُ حالًا ولا يتأَّخرَ
إذا أحسَّ برعشةٍ وتَعرَّقَ
وبكثرةِ تبولٍ تَضَّررَ
وبجوعٍ وعطشٍ شديدٍ تأثَّرَ

البيان

المعروف أن المستوىٰ السليم يجب أن يكون أقلّ من ١٠٨ ملليغرام/ ديسيلتر.

المستوىٰ الحدودي هو ١٢٦ ملليغرام/ ديسيلتر.

مستوىٰ الإصابة هو ١٢٦ ملليغرام/ ديسيلتر وما فوق، في فحصين أو أكثر.

أعراض مرض السكري:

- العطش.
- التبول كثيرًا وفي أوقات متقاربة.
- الجوع الشديد جدًا.
- انخفاض الوزن لأسباب غير واضحة وغير معروفة.
- التعب.
- تشوش الرؤية.
- شفاء والتئام الجروح ببطء.
- التهابات متواترة في: اللثة، أو الجلد، أو المهبل أو في المثانة البولية.

عوامل تساعد علىٰ الإصابة بالسكر

- السمنة.
- قلة النشاط البدني.
- التغيرات في أنواع الأطعمة فالأغذية الشائعة اليوم تشمل المأكولات الجاهزة التي تسبب السكري، كونها غنية

بالدهنيات والسكريات التي يتم امتصاصها في الدم بسهولة، مما يؤدي إلىٰ ازدياد مقاومة الإنسولين.

- العمر: عمر أكبر أو يساوي ٤٥ سنة.
- الوزن: وزن زائد معرّف علىٰ أن مؤشر كتلة الجسم أكبر أو يساوي ٢٥.
- الوراثة: قريب عائلة من الدّرجة الأولىٰ مريض بمرض السكري.
- ارتفاع ضغط الدّم: حيث يكون أعلىٰ من ٩٠ / ١٤٠ ملليمتر زئبق.
- فرط الكولسترول: المقصود هنا ارتفاع الكوليسترول الضار.
- ارتفاع مستوىٰ ثلاثي الغليسيريد في الدم: وهو أحد أنواع الدهنيات الموجودة في الجسم.
- أمراض الأوعية الدموية: حيث في حال وجود تاريخ شخصي للإصابة بهذه الأمراض.
- انخفاض البروتين الكولسترول الجيد.
- الإصابة بأضرار مميزة: في الكليتين، وفي شبكيتيّ العينين وفي الجهاز العصبيّ.

مضاعفات السكري من النوعين الأول والثاني

- غيبوبة.
- مستوىٰ مرتفع من الكيتونات في البول.
- انخفاض مفاجئ للسكر في الدم

- ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم.
- مرض قلبي وعائي.
- ضرر في الأعصاب.
- ضرر في الكليتين.
- ضرر في العينين.
- ضرر في كفتي القدمين.
- أمراض في الجلد وفي الفم.
- مشاكل في العظام وفي المفاصل.

مضاعفات السكري الحملي

المضاعفات التي قد تحصل لدىٰ المولود بسبب السكري الحملي.

- فرط النمو.
- نقص السكر في الدم.
- متلازمة الضائقة التنفسية.
- اليرقان.
- السكري من النوع الثاني في سن متقدم.
- الموت.
- مريض السكر له ١٥٠٠ سعر حراري يوميا
- الجرعة الأكبر من الأنسولين يأخذها المريض صباحًا والأقل يأخذها مساءً فمثلًا من يأخذ ٦٠ وحدة أنسولين يوميا. (يأخذ ٤٠ وحدة في الصباح قبل الفطار و٢٠ وحدة في المساء).

الحمى ارتفاع حرارة الجسم

لالتهابٍ في الجسمِ الحمىٰ والحرارة دلالتيهُ

التقاطُ عدوىٰ وأمراضُ كبدٍ وجهازُ مناعةٍ تُسَّببهُ

رجفةٌ وشعورٌ بالبردِ وفقدُ شهيةٍ علامتهُ

انعدامُ طاقة واحمرارُ خدينِ نلحظهُ

نوباتُ صرعٍ وصعوبةُ تركيزٍ نتيجتهُ

علي أمراضِ القلبِ والكبدِ والأطفالِ شِدتهُ

غسلُ اليدينِ قبل طعامٍ وبعد حمامٍ جيدًا نَلزمهُ

ولمسُ الوجهِ والعيونِ والأنفِ باليدِ نمنعهُ

وأدواتٌ شخصية تبادلها نَحذرهُ

وخافضُ حرارةٍ نَبلعهُ

كبار اسيتامول نَعرفهُ

ومضاد حيوي قاتل لسببِ الحمىٰ نأخذهُ

البيان

الحمىٰ ليست مرضا؛ بل عرض ومؤشر علىٰ وجود التهاب ما في الجسم، وقد تكون الحمىٰ تعبيرًا أوليًا عن عشرات الأمراض بدرجات متفاوتة الحدة والخطورة، عادةً في معظم الحالات تكون خفيفة وتزول تلقائيًا.

تتراوح درجة حرارة الجسم العادية الطبيعية بين ٣٦ – ٣٨ درجة مئوية، وتختلف درجة حرارة الجسم تبعًا لسن الإنسان وتبعًا للموقع الذي يتم فيه قياس درجة الحرارة، فلدىٰ البالغين تكون درجة حرارة الجسم عادةً أقل بنحو نصف درجة مئوية مقارنة مع الأطفال والشباب، كما تكون درجة حرارة الجسم التي تقاس في الفم أقل بنحو نصف درجة مئوية من تلك التي تقاس من فتحة الشرج، لذا ينبغي اعتبار كل قيمة أعلىٰ من ٣٧.٥ درجة مئوية ارتفاعًا في درجة حرارة الجسم.

أعراض الحمىٰ

من أبرز أعراض الشعور بالحمىٰ ما يأتي:

- الرجفة والشعور بالبرد.
- التعرق.
- فقدان الشهية.
- الجفاف.
- زيادة الحساسية للألم.
- فقدان الطاقة والنعاس.
- صعوبة التركيز.

أعراض الحمىٰ عند الأطفال

من أبرز علامات ارتفاع الحرارة عند الأطفال ما يأتي:

- الشعور بالحرارة عند لمس الطفل.
- احمرار الخدين.
- التعرق.
- التهيّج.
- الارتباك.
- نوبات الصرع.

أعراض تستدعي زيارة الطبيب عند ارتفاع الحرارة

في الحالات الآتية يُفضل التوجه إلىٰ الطبيب:

حالة تستمر فيها ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام.

الأطفال الرضع حتىٰ سن شهرين عند حصول أي ارتفاع في درجة الحرارة.

الحمىٰ المصحوبة بالظواهر الآتية:

- الصداع الشديد.
- الغثيان.
- القيء.
- النعاس.
- حصول تغير في الحالة الإدراكية.
- الوجع عند البلع.
- الحرْق أثناء التبول.

- الطفح المنتشر علىٰ الجلد
- التشنجات
- سن المريض فوق ٧٥ عامًا وأكثر.
- المرضىٰ الذين يُعانون من أمراض القلب، أو السكري، أو أمراض الرئتين المزمنة المعروفة.

أسباب وعوامل خطر الحمىٰ

هناك العديد من الأسباب والعوامل التي تؤدي إلىٰ ارتفاع درجة الحرارة وهي علىٰ النحو الآتي:

أسباب ارتفاع درجة الحرارة

تتحدد درجة حرارة الجسم الطبيعية بواسطة ناظم الحرارة (Thermostat) الموجود في الدماغ، ومن أبرز أسباب الحمىٰ ما يأتي:

▼ الالتهاب

عند وجود التهاب في الجسم تُفرز كريّات الدم البيضاء مواد كيميائية، مثل: سيتوكينات أو إنترليكونات هذه المواد تُسبب اضطرابًا في عمل ناظم الحرارة مما يؤدي إلىٰ زيادة النشاط العضلي إلىٰ درجة حدوث رجفة، وارتفاع درجة حرارة الجسم.

بالإضافة إلىٰ ذلك ففي الحالات التي تكون فيها درجة حرارة البيئة المحيطة مرتفعة جدًا ترتفع درجة حرارة الجسم أيضًا نتيجة لامتصاص الحرارة الخارجية.

▼ التقاط العدوىٰ

المسبب الرئيس لارتفاع درجة حرارة الجسم هو العدوىٰ الفيروسية، أو العدوىٰ البكتيرية.

السمة الأساسية التي تُميز مرضًا جرثوميًا هي ارتفاع درجة الحرارة المفاجئ والميل إلىٰ الرجفة، خلافًا للمرض الفيروسي الذي ترتفع فيه درجة الحرارة بشكل تدريجي ولمدة أطول.

بعض أنواع الأمراض

ثمة أمراض أخرىٰ تُسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم تشمل:

الأمراض الالتهابية، مثل: أمراض الروماتيزم.

الأمراض التي تُؤثر علىٰ الجهاز المناعي وإنتاج الأجسام المضادة، مثل: مرض الذئبة.

أمراض أقل شيوعًا، مثل: الأمراض الورمية التي تُصيب الكبد، أو الجهاز الليمفي، أو أضرار كبيرة في الدماغ.

بعض الأدوية

في بعض الحالات يمكن أن يحصل ارتفاع درجة الحرارة بسبب استهلاك بعض الأدوية بما فيها المضادات الحيوية (Antibiotics)، وفي معظم الحالات لا تُشكل الحمىٰ لوحدها العلامة الوحيدة ويجب البحث عن علامات جسدية وإجراء فحوص مخبرية إضافية للوصول إلىٰ التشخيص الصحيح.

عوامل الخطر

كما ذُكر فإن الارتفاع الطفيف في درجة حرارة الجسم لا يُسبب ضررًا للأشخاص الأصحاء، أما هناك بعض الفئات المعرضين للخطر وهم علىٰ النحو الآتي:

- الأطفال الرضع.
- المسنين.

- المرضىٰ الـذين يُعـانون مـن أمـراض مزمنـة، مثـل: أمـراض القلب، والسكري، وأمراض الرئة.

مضاعفات الحمىٰ

تحدث أبرز مضاعفات ارتفاع درجة الحرارة عند الأطفال الرضع والتي غالبًا تتمثل بحدوث نوبات الصرع.

علاج الحمىٰ

يتم علاج ارتفاع درجة الحرارة علىٰ النحو الآتي:

١. علاج مسبب ارتفاع درجة الحرارة

الارتفاع المعتدل في درجة حرارة الجسم لدىٰ الأطفال أقل من ٣٩ درجة مئوية ويكون مصحوبًا غالبًا بمرض فيروسي يتلاشىٰ تلقائيًا خلال فترة زمنية معينة ولا يتطلب أي علاج، ويكون مثل هذا المرض في الغالب مصحوبًا بسعال خفيف، وآلام في العضلات، وآلام في الحلق، ونَزلة وشعور عام بالضعف.

في مثل هذه الحالات لا حاجة إلىٰ علاج الحمىٰ، وغالبًا قد يكون ارتفاع درجة حرارة الجسم مفيدًا، إذ قد يُساعد في مواجهة المرض بطريقة أنجح وأفضل، وتكمن المشكلة الرئيسة في التمييز بين مرض فيروسي خفيف، أو بين مرض جرثوميّ، أو مرض يتطلب معالجة أكثر دقة وتركيزًا، ومن هنا فلدىٰ ارتفاع درجة حرارة الجسم إلىٰ ما يزيد عن ٣٩ درجة مئوية مصحوبًا بألم ومعاناة يُمكن دواء لخفض درجة الحرارة.

٢. استخدام خافضات الحرارة

من بين الأدوية الأكثر شيوعًا لخفض درجة الحرارة:

الباراسيتامول (Paracetamol).

الأسبيرين (Aspirin).

من غير المحبذ إعطاء الأسبرين للرضع والأطفال دون سن ١٣ عامًا، وخاصة في حالات الإنفلونزا

الوقاية من الحمىٰ

يُمكن الوقاية من ارتفاع درجة الحرارة خصوصًا المصاحبة لالتقاط العدوىٰ علىٰ النحو الآتي:

- الحرص علىٰ غسل اليدين جيدًا: احرص علىٰ ذلك قبل تناول الطعام، وبعد الخروج من الحمام، وبعد التواجد لفترة طويلة في منطقة مكتظة.
- تعليم الأطفال علىٰ غسل اليدين جيدًا: وذلك من خلال استخدام الماء والصابون وفرك اليدين جيدًا.
- أخذ المطهر عند الخروج: استخدامه في حال التواجد في أماكن لا تحتوي علىٰ الصابون.
- تجنب لمس الوجه، أو الأنف، أو العينين: حيث أن هذه المناطق هي التي تتعرض للعدوىٰ بشكل أكبر.
- تغطية الفم والأنف عند العطس: احرص علىٰ حماية الآخرين من انتقال العدوىٰ.
- تجنب تشارك الأدوات الشخصية مع الآخرين.

البرد والانفلونزا

انسدادُ أنفٍ وسعالٌ وعطسٌ علامتهُ

التهابُ حلقٍ وألمُ بالجسمِ نتيجتهُ

صداعٌ وارتفاعُ حرارةٍ نَلحظهُ

التهابُ رئوي يَعقبهُ

فيروس مُعدي للغاية نَحذرهُ

فمصابِ ببردٍ وأنفلونزا لا نقربهُ

وعلاج بردٍ للضغطِ يرفعهُ

فمضادُ احتقانٍ مريضُ ضغطٍ لا يَقربهُ

وفيتامين سي مع الليمون ننشدهُ

ومضاد حساسية للرشحِ يُوقفهُ

ومصلٌ موسمي للأنفلونزا نأخذهُ

البيان

أعراض نزلات البرد

نادرًا ما تظهر أعراض حمىٰ أعلىٰ من ٣٨.٣ درجة مئوية عند الإصابة بنزلات البرد العادية، ولا ينجم عنها عمومًا مشكلات صحية خطيرة، وإذا كنت تعاني من نزلات البرد فستظهر الأعراض الآتية:

- انسداد أو رشح في الأنف.
- العطس.
- السعال.
- التهاب الحلق.
- ألم طفيف بالجسم.
- إجهاد خفيف.

أعراض الأنفلونزا

نظرًا لأن أعراض نزلات البرد تُشبه أعراض الإنفلونزا، فإنه يجب إجراء فحوصات خلال الأيام الأولىٰ من الإصابة بالمرض لمعرفة ما إذا كان الشخص مصابًا بالإنفلونزا أم لا.

عادةً ما تظهر بعض الأعراض الآتية أو كلها عند الأشخاص المصابين بالإنفلونزا:

- الحمىٰ أو الشعور بارتفاع في درجة الحرارة مصاحبة للقشعريرة.
- السعال.
- انسداد أو رشح في الأنف.
- التهاب الحلق.

- الإرهاق والإجهاد.
- الصداع.
- قد يشعر بعض الأشخاص بالقيء والإسهال ومع ذلك فهذه الأعراض يُصاب بها الأطفال أكثر من البالغين.

كيفية الوقاية من نزلات البرد

لا توجد أدوية لعلاج نزلات البرد بشكل جذري إلا أنه دائمًا ما يمكن الوقاية منها باتباع أساليب النظافة الشخصية الجيدة، ونظرًا لسهولة انتشار نزلات البرد فإن الوقاية خير من العلاج، لذا:

- حاول البقاء بعيدًا عن أي شخص مريض وإذا كنت مصابًا بنزلة برد فعليك البقاء بعيدًا عن الآخرين تجنبًا لإصابتهم بالعدوىٰ.
- أبعد يديك عن أنفك وعينيك وفمك وغطهم عند السعال أو العطس.

كيفية الوقاية من الإنفلونزا

قد تؤدي الإصابة بالإنفلونزا في بعض الحالات إلىٰ مضاعفات صحية خطيرة، مثل: الالتهاب الرئوي، أو دخول المستشفىٰ.

يُعد هذا الفيروس مُعديًا للغاية كما أنه يُنقل عن طريق الهواء مما يعني انتشاره عن طريق السعال أو العطس.

▼ طرق الوقاية من الإنفلونزا

فأفضل طريقة للوقاية من الإنفلونزا هي:

- تناول لقاح الإنفلونزا المتوفر بكثرة خلال موسم انتشار الإنفلونزا، حيث يُوصي أغلب الأطباء بتناول لقاح الإنفلونزا

في أكتوبر أو عند البداية المبكرة لموسم الإنفلونزا، ومع ذلك لا يزال بإمكانك تناول اللقاح في أواخر الخريف أو الشتاء.

- البقاء بعيدًا عن الأشخاص المصابين بالمرض.
- الحفاظ علىٰ النظافة الشخصية، لذا عليك أن تغسل يديك جيدًا وبشكل متكرر بمياه دافئة وصابون لمدة ٢٠ ثانية علىٰ الأقل لإزالة الجراثيم عن البشرة.
- إبعاد يديك عن أنفك وفمك وعينيك تجنبًا للعدوىٰ بالمرض.

▼ ما هو لقاح الإنفلونزا؟

فيُمكن للقاح الإنفلونزا أن يساعدك في تجنب الإصابة بالإنفلونزا، ويمكنه أن يُحِدَّ من خطورة المرض إن أُصبت به، وعليك أن تضع في الحسبان أن اللقاح يستغرق أسبوعين حتىٰ يبدأ مفعوله في العمل.

يمتلك لقاح الإنفلونزا القدرة علىٰ حمايتك من الفيروسات الأربعة الأساسية المسببة للإنفلونزا المتوقع انتشارها بكثرة خلال موسم الإنفلونزا لذلك العام.

توجد أربعة أنواع رئيسية من الفيروسات المسببة للإنفلونزا يقي لقاح الإنفلونزا منها، فأغلب لقاحات الإنفلونزا تقي من أربعة فيروسات أخرىٰ مسببة للإنفلونزا، تُعرف باللقاحات الرباعية.

الإسهال

وإسهالٌ يصيبُ الجسمَ فَيضعفهُ
للسوائلِ والموالح يُفقدهُ
وشعورٌ بالضيقِ يُخلفهُ
مياهٌ ملوثةٌ وطعامٌ يُسَّببهُ
وفيروسٌ يصيبُ الأمعاءَ فَيحدثهُ
وزيادةٌ افرازٍ لغدةٍ درقيةٍ يُكَّررهُ

وأدوية للإسهالِ تُساعدهُ
كمضادٍ حيوي نَبلعهُ
وجفافٌ قد يَعقبهُ
والقلبُ دقاتهُ يُسرعهُ
صداعُ وقلةُ تَبَولٍ يُحدثهُ
فقدُ وزنٍ وارتفاعُ حرارةٍ نتيجتهُ
وغثيانٌ وقيء يَشهدهُ

الماءُ الكثيرُ نَشربهُ
النظيفُ منهُ نَنشدهُ
غسلُ اليدينِ نَلزمهُ

البيان

أعراض الإسهال

أعراض الإسهال الحاد يمكن أن تشمل:

- انتفاخ في تجويف البطن
- البراز الرخوة
- البراز المائي
- الشعور بالغثيان والقيء.

علاوةً علىٰ ما ذكر أعلاه قد تشمل أعراض الإسهال الحاد أيضًا الآثار والأعراض الجانبية الآتية:

- وجود دم، لعاب أو طعام لم يتم هضمه كما يجب في البراز.
- فقدان الوزن.
- حمّىٰ.

أسباب وعوامل خطر الإسهال

- عدوىٰ تسببها جرثومة وهي المسبب الرئيس لمعظم حالات التسمم الغذائي.
- التهابات تسببها كائنات حية أخرىٰ.
- تناول أطعمة تثير حساسية الجهاز الهضمي.
- حساسية لأنواع معينة من الأغذية.
- بعض الأدوية.
- معالجات إشعاعية.

- أمـراض معويّـة مثـل مـرض كـرون أو التهـاب القولـون التقرحي.
- الفشـل المعـويّ وذلـك حـين يكـون الجسـم عـاجزًا عـن امتصاص أغذية معينة بصورة فعالة.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية
- أنواع معينة من السرطان.
- سوء استخدام بعض المواد المسببة للإسهال.
- عمليات جراحية في الجهاز الهضمي.
- السكري.
- كما يمكـن أن يحـدث الإسـهال في أعقـاب الإمسـاك خاصـةً لدىٰ الأشخاص الذين يعانون من متلازمـة القولـون المتهـيج وهو أحد أسباب الإسهال المهم معرفتها.

مضاعفات الإسهال

- الإسـهال المتواصـل يُسـبب فقـدان كميـات كبيـرة مـن السـوائل ومركّبـات غذائيـة ضـرورية للجسـم، إذا عـانىٰ شـخص مـا مـن الـبراز الرخـو والمـائي أكثـر مـن ثـلاث مـرات في اليـوم ولـم يكـن يشـرب كمية كافيـة مـن السـوائل فقـد يُصـاب بالجفـاف الـذي يـؤدي إلـىٰ حـدوث مضـاعفات حـادة تشـكل خطـرًا علـىٰ الحيـاة، إذا لـم تـتم معالجتها كما يجب.

- ينبغي إبلاغ الطبيب المعالج في حال الإصابة بحالات الإسهال المتواصل المصحوب بإحدىٰ العلامات والأعراض الآتية:
- بول داكن اللون.
- نزول كميات قليلة من البول عند التبول.
- تسارع في دقات القلب.
- صداع.
- جفاف في الجلد.
- الشعور بالضيق وعدم الهدوء.
- التشوش.

الإسهال عند الأطفال

قد يكون الإسهال عند الأطفال الذي أدىٰ إلىٰ جفاف مصحوبًا بواحدة أو أكثر من العلامات والأعراض الآتية:

- جفاف في الفم أو في اللسان.
- عينان أو وجنتان غائرتان.
- انقطاع أو هبوط في كمية الدموع.
- هبوط في كمية الحفاضات المبللة.
- عدم الهدوء أو اللا مبالاة.
- بقاء الجلد متجعدًا بعد قرصه بدلًا من أن يعود إلىٰ طبيعته الملساء.

كيفية علاج والوقاية من الإسهال

علاج الإسهال أو التخفيف من حدته حين يعاني شخص ما من إسهال خفيف حتىٰ معتدل، بإمكانه الانتظار حتىٰ يشفىٰ من تلقاء نفسه وعدم محاولة علاج الإسهال بوسائل أخرىٰ أو يمكن علاج الإسهال بواسطة أدوية تباع بدون وصفة طبية.

العلاج الدوائي

يشمل العلاج الذي يمكن الحصول عليه بشكل سائل أو أقراص، ومن المهم قراءة التعليمات المرفقة في علبة الدواء حيث تشمل الأدوية ما يأتي:

- بيبتو بيسمول (Pepto Bismol).
- إيموديوم (Imodium A – D).
- كاوبيكتات (Kaopectate).

نصائح لعلاج الإسهال

بعض الوسائل التي من الممكن أن تساعد في علاج الإسهال تشمل:

- يجب شرب ست كؤوس من السوائل سعة كل منها ٢٥٠ ملليلتر، في اليوم علىٰ الأقل.
- يمكن شرب عصير لا يحتوي علىٰ قطع لب الفاكهة، مشروبات غازية بدون كافيين، حساء الدجاج بدون دهون، الشاي مع عسل ومشروبات الطاقة.
- بدلًا من تناول المشروبات سوية مع تناول الطعام ينبغي التعوّد علىٰ شربها بين الوجبات.
- شرب كميات قليلة من السوائل بشكل يومي ثابت.

الوقاية من الإسهال

تشمل التدابير الرئيسة للوقاية من الإسهال ما يأتي:

- الحصول علىٰ مياه الشرب النظيفة.
- غسل اليدين بالصابون.
- الرضاعة الطبيعية في الأشهر الستة الأولىٰ من حياة الرضيع.
- النظافة الشخصية والغذائية الجيدة.
- التثقيف الصحي حول كيفية انتشار العدوىٰ.

الإمساك

قصورٌ واضطراب قولون يُسببهُ

التهابِ مستقيم وأمعاء يُحدثهُ

وأدوية كثيرةٌ تُحفزهُ

كعلاجِ ظغطٍ ومدرات بول نأخذهُ

ومضاد اكتئاب وألم نبلعهُ

تدلي مستقيم وبواسير مع شرخٍ نتيجتهُ

طعامٌ فيه ألياف نأكلهُ

والماءُ الكثيرُ نشربهُ

وقلق وتوتر نَمنعهُ

وطعامٌ مُصنَّعٌ لا نقربهُ

وعلاجٌ قبل النومِ نَبلعهُ

البيان

متىٰ يُعتبر الشخص مصاب بالإمساك؟

يُعتبر الشخص مصابًا بالإمساك في الحالات الآتية:

- إذا كانت مرات التغوّط أقل من ٣ مرات أسبوعيًا خلال فترة ١٢ أسبوعًا علىٰ الأقل في السنة الواحدة.
- إذا تطلب التغوط بذل جهد ملحوظ.
- إذا كان التغوط ناقصًا وغير كامل.
- إذا كان البراز صلبًا.
- إذا كان هناك إحساس بانسداد يدعو إلىٰ الاستعانة بالإصبع من أجل التغوط.

أعراض الإمساك

الأعراض الأكثر إزعاجًا للمريض هي:

- الحاجة إلىٰ بذل جهد خاص في التغوط.
- البراز الصلب.
- الشعور بأن التغوط ناقص وغير كامل.

مضاعفات الإمساك

من مضاعفات الإمساك:

- الشق الشرجي.
- البواسير.
- انحشار البراز.
- تدلي المستقيم.

أمراض الأمعاء الغليظة المسببة للإمساك:

- أورام.
- التهاب المستقيم.
- انفتال الأمعاء.
- الشق الشرجيّ.
- الأدوية.

تُعتبر الكثير من الأدوية من أسباب الإمساك الهامة، ومن أبرزها:

- أدوية لمعالجة ارتفاع ضغط الدم.
- أدوية مضادة للاكتئاب.
- مضادات الألم.
- مدرا الشرجيّ.
- القصور الذاتي للقولون.
- اضطراب في تفريغ القولون.

الوقاية من الإمساك

من أهم طرق الوقاية من الإمساك:

- تناول غذاء صحي غني بالألياف.
- المحافظة علىٰ لعب الرياضة.
- شرب الكثير من السوائل.
- التخفيف من تناول الطعام المصنع.
- عدم إهمال الحاجة للتبرز.
- تجنب التوتر والقلق.

علاج الإمساك

في علاج الإمساك العضوي ينبغي معالجة المشكلة الأساسية الأولية.

في أغلب الحالات يكون علاج الإمساك غير محدد ويشمل الإجراءات الآتية:

- إجراء تغيير في نظام التغذية

للألياف الغذائية أهمية عظمىٰ في علاج الإمساك، الكمية الموصىٰ بها هي ٢٠ – ٣٠ غرامًا في اليوم، هذه الألياف ترفع منسوب الوزن، والحجم، والمياه، والجراثيم في البراز مما يؤدي إلىٰ تقليص وقت العبور في الأمعاء.

يُوصىٰ بتناول مركبات غذائية تحتوي علىٰ الحبوب والفواكه الغنية بالألياف.

- المواد المليّنة (Laxatives)

يتم إعطاء المرضىٰ ملينات في حال لم يُصلح التغيير الغذائي المشكلة.

جرثومة المعدة

وميكروبٌ في المعدةِ علامتهُ
ألمٌ فيها وقيء تَشهدهُ

انتفاخٌ وغثيانٌ يَعقبهُ
وفقدُ شهيةٍ وانخفاضُ وزنٍ يُحدثهُ

ودمٌ في البرازِ وتعبٌ شديد نَلحظهُ
وصعوبةٌ بلعٍ وتَنفسٍ يَخلفهُ
وحموضةٌ ودورانٌ يَصحبهُ

وطعامٌ غير صحي يُسَّببهُ
وتحليلٌ لهُ يَكشفهُ

وعلاجُ أسبوعينٍ نَلزمهُ
علاجٌ ثلاثي في نوعٍ واحد نَبلعهُ

كل اثنتا عشر ساعةٍ بعد الأكلِ مَوعدهُ
دونَ انقطاعِ جرعةٍ فَتفسدهُ

البيان

-ما هي جرثومة المعدة

هي نوع من أنواع البكتيريا التي يمكن لها دخول الجسم والعيش في الجهاز الهضمي، وبعد سنوات عديدة يمكن أن تسبب القروح في بطانة المعدة أو في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة.

وتعتبر جرثومة المعدة شائعة جدًا، حيث يعاني حوالي ثلثي سكان العالم منها.

أعراض جرثومة المعدة

- التجشؤ المفرط.
- الشعور بالانتفاخ.
- الغثيان.
- حرقة المعدة.
- الحمىٰ.
- قلة الشهية أو فقدان الشهية.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- صعوبة في البلع.
- فقر الدم.
- ظهور دم في البراز.
- مشاكل في التنفس.
- الشعور بالتعب الشديد دون سبب.
- ألم حاد في المعدة.

- لون البشرة الفاتحة.
- ألم البطن أو تورمه.
- عدم الشعور بالجوع.
- الشعور بالشبع بعد تناول وجبة صغيرة جدًا.
- القيء.

مضاعفات الإصابة بجرثومة المعدة

- القرحة: حيث يصاب بها ١٠٪ من المصابين بجرثومة المعدة، وذلك لأن البكتيريا تسبب الضرر للبطانة الواقية للمعدة والأمعاء الدقيقة.
- التهاب بطانة المعدة: فقد تسبب البكتيريا تهيج المعدة والتهابها.
- سرطان المعدة: تعتبر الإصابة بجرثومة المعدة أحد عوامل الخطر التي تزيد من فرصة الإصابة بسرطان المعدة.

كيف يتم علاج جرثومة المعدة

- الأدوية: تحتاج عادةً إلىٰ تناول مزيج من المضادات الحيوية إلىٰ جانب أدوية تقلل من حمض المعدة. وذلك لإن تقليل حمض المعدة يساعد المضادات الحيوية علىٰ العمل بشكل فعال أكثر.
- التغيير في نمط الحياة والغذاء: لا يوجد دليل علىٰ أن الغذاء يلعب دور مهم في الوقاية من جرثومة المعدة أو التسبب بذلك، مع ذلك فإن الأغذية الغنية بالتوابل والكحول

والتدخين قد تؤدي الىٰ تفاقم الوضع ومنع عملية الشفاء بشكل صحيح.

- -العلاج الثلاثي لميكروب المعدة هو دواء واحد يحتوي علي ثلاث مواد فعالة.

مدة العلاج ١٤يوم صباحا ومساءً كل ١٢ساعه دون انقطاع.

لجرعة واحدة حيث أن عدم الانتظام في الجرعات يجعل العلاج غير مؤثر في الجرثومة.

النقرس

وآلامٌ حادةٌ في المفاصلِ دلالاتهُ
ألمٌ في القدمين والركبتين علامتهُ

وبالليلِ فالألمُ تزيدُ شِدَّتهُ
إلتهابُ مفاصلٍ وورمُ جسمٍ نتيجتهُ
وحصواتٌ الكلىٰ طبيعتهُ

زيادةُ حمض اليوريك تُسَّببهُ
أمراضٌ كسكرٍ وكولسترول مع ضغطٍ ترفعُ نسبتهُ
وبعضُ الأدوية كأسبرين تُزيدُ حِدتهُ

وإفراطٌ في تناولِ لحومٍ تَرفعه
ومشروباتٌ غازية وكحولٌ نمنعه

ومنتجات الحليبِ خالية الدسمِ تَخفضهُ
وشربُ القهوة وفيتامين سي يَنفعهُ

ونظامُ غذائي صحيحٌ نَلزمهُ
ومضادُ التهابٍ نبلعهُ

البيان

أعراض النقرس

تظهر أعراض النقرس علىٰ شكل نوبات حادة، وتكون عادةً خلال فترة الليل، وقد تشمل ما يأتي:

- ألم حاد في المفاصل

يظهر تأثير النقرس بشكل كبير علىٰ المفصل الكبير في إبهام كف القدم، لكنه قد يؤثر أيضًا علىٰ مفاصل الجسم الأخرىٰ، مثل تلك التي توجد في كف القدم، والكاحلين، والركبتين، واليدين والحوض، وتستمر نوبة الألم الحادة ما بين خمسة إلىٰ عشرة أيام، وقد تعود للظهور مرة أخرىٰ في حال عدم علاج الحالة.

- التهاب واحمرار

إذ ينتفخ المفصل المصاب أو مجموعة المفاصل، بحيث يصبح أحمر اللون وشديد الحساسية لأي جسم قد يتعرض له.

أسباب وعوامل خطر النقرس

يحدث مرض النقرس بسبب تراكم بلورات حمض اليوريك (Uric acid) حول المفصل، ما يسبب التهاب وألم حاد في المنطقة، وذلك بسبب ارتفاع تركيز حمض اليوريك في الدم.

ينتج الجسم حمض اليوريك كجزء من عملية تحليل البيورين (Purine)، وهو أحد الأحماض الأمينية التي توجد بشكل طبيعي في الجسم وأنواع معينة من الأغذية، مثل: اللحوم، ونبات الهليون والفطر.

يخرج حمض اليوريك من الجسم عن طريق الكلىٰ، وفي بعض الحالات التي ينتج فيها الجسم كميات كبيرة من حمض اليوريك، أو تلك التي تخرج فيها الكلىٰ كميات قليلة منه، يتراكم حمض اليوريك علىٰ شكل بلورات حادة تشبه الإبرة داخل المفصل، أو الأنسجة المحيطة به ما يسبب الإصابة بمرض النقرس.

العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالنقرس

يوجد العديد من العوامل التي قد تسبب ارتفاع في مستوىٰ حمض اليوريك في الجسم، مثل ما يأتي:

- نمط الحياة المتبع: إذ يؤدي تناول كميات مفرطة من اللحوم والمشروبات الكحولية إلىٰ تراكم حمض اليوريك في الجسم.
- مشكلات طبية: تؤدي العديد من المشكلات الطبية إلىٰ زيادة احتمالية الإصابة بالنقرس، مثل:
  - فرط ضغط الدم.
  - السكري .
  - فرط كوليسترول الدم
  - تصلب الشرايين
- تناول بعض الأدوية: يسبب تناول بعض أنواع الأدوية إلىٰ رفع مستويات حمض اليوريك في الدم، مثل:
  - الثيازيد

- الأسبرين.
- الأدوية مضادة للرفض المناعي.

- التاريخ العائلي: وذلك في حال وجود تاريخ عائلي من الإصابة بالنقرس.
- السن والجنس: يعد النقرس أكثر انتشارًا بين الرجال خصوصًا في المراحل المبكرة من العمر، بينما تظهر أعراض وعلامات النقرس عند النساء بعد فترة انقطاع الطمث.

مضاعفات النقرس

يوجد العديد من المضاعفات الخطيرة التي قد تنتج عن الإصابة بالنقرس، مثل ما يأتي:

- تكرار نوبات النقرس.
- تفاقم شدة الأعراض مع الوقت.
- حصىٰ في الكلىٰ.

علاج النقرس

يوجد بعض الأدوية التي تستخدم لعلاج النقرس، ويقوم الطبيب بتحديد العلاج المناسب بناءً علىٰ حالة المريض، نذكر من هذه الأدوية ما يأتي:

- مضادات الالتهاب اللاستيرويدية
- كولشيسن
- ستيرويدات

الوقاية من النقرس

يوجد بعض الأمور التي يمكن اتباعها لتقليل خطر الإصابة بالنقرس، مثل ما يأتي:

- تناول بعض الأدوية

قد يوصي الطبيب الأشخاص الذين يصابون بنوبات نقرس سنويًا، أو الأشخاص الذين تتفاقم لديهم أعراض نوبات النقرس بتناول أدوية من شأنها أن تقلل خطر الإصابة بنوبات إضافية، ويتم البدء بهذا العلاج الوقائي بعد زوال نوبة النقرس.

يهدف هذا النوع من العلاجات إلىٰ منع إنتاج حامض اليوريك في الجسم، أو تحسين عملية إفراز حمض اليوريك من الجسم.

- اتباع نظام غذائي خاص

في الواقع لم يثبت أن إجراء تغييرات معينة في النظام الغذائي قد يقلل من خطر الإصابة بالنقرس، ولكن من المنطقي أن تناول أغذية تحتوي علىٰ أقل كمية ممكنة من مادة البيورين يساهم في منع تفاقم الحالة؛ لذلك يفضل اتباع ما يأتي:

- التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.
- الإكثار من تناول منتجات الحليب قليلة الدسم.
- الإكثار من تناول الكربوهيدرات المركبة، كالخبز من الحبوب الكاملة.

من الجدير بالذكر أنه يجب استهلاك كميات غذائية تضمن الحفاظ علىٰ وزن صحي سليم، إذ يسبب تخفيض الوزن بشكل سريع إلىٰ ارتفاع مفاجئ في مستويات حامض اليوريك.

العلاجات البديلة

يوجد العديد من العلاجات المكملة والبديلة التي تستخدم في بعض الحالات التي لا يحقق فيها العلاج النتائج المرجوة، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل استخدامها لمعرفة ما إذا كان تتفاعل بشكل سلبي مع الأدوية المستخدمة، نذكر من هذه العلاجات المكملة ما يأتي:

- البُن (القهوة)

يؤدي شرب القهوة سواء العادية أو الخالية من الكافيين إلىٰ انخفاض في مستويات حامض اليوريك في الدم، رغم عدم معرفة العلماء سبب ذلك حتىٰ الآن.

- فيتامين ج (C)

قد تعمل بعض الإضافات الغذائية) أو بعض الأغذية التي تحتوي علىٰ فيتامين ج (C) علىٰ تخفيض تركيز حامض اليوريك في الدم. ولكن، حتىٰ الآن لا يوجد أبحاث كافية تشير إلىٰ فعالية استخدامه كعلاج للنقرس، كما أن استهلاك كميات كبيرة منه قد يسبب ارتفاع في تركيز حمض اليوريك في الدم.

- الكرز

قد يعمل الكرز والفواكه الداكنة الأخرىٰ، مثل: العليق، والعنبية، والعنب الأرجواني علىٰ تخفيف مستويات حمض اليوريك في الدم.

الكبد

في الجنبِ اليمينِ مَكانهُ
ومُعظم عمليات الجسمِ خِلالهُ

تفكيكُ أدوية وتخلص من سموم وظيفتهُ
تخزينُ سكر وتحويله لطاقة مُهمتهُ

اصفرارُ عينٍ وبشرةٍ عَلامتهُ
ولونٌ داكن للبولِ نَلحظهُ
فقدُ شهيةٍ وانتفاخُ البطنِ يَعقبهُ

وأدوية كثيرةٌ لهُ مُنشطة
واحذر من أدوية تمرُ خلالهُ

تؤثرُ عليهِ وتخفضُ كفاءتهُ
ترفعُ من إنزيماته
تليفٌ قد يَلحقهُ

ودهونٌ قد تُلازمهُ
طعامٌ وشرابٌ صحي يَلزمهُ
وكحولٌ لصحةِ الكبدِ لا نقربهُ

البيان

الكبدُ هو عضوٌ بحجم كرة القدم علىٰ الجانب الأيمن من البطن، يقع أسفل الحجاب الحاجز مباشرةً ويكون محميًا بالأضلاع السفلية للقفص الصدري. ويُعد أكبر عضو في الجسم.

يساعد الكبد علىٰ هضم الطعام، وتكوين المواد التي يحتاجها الجسم.

يشارك الكبد في العديد من العمليات المختلفة في الجسم.

يمكن لاستهلاك كميات كبيرة من الكحول علىٰ مدىٰ طويل أن يُلحق الضرر بالكبد.

يشبه الكبد المصنع الكيميائي في الجسم. حيث يقوم بإنتاج العديد من المواد الهامة، مثل:

- الصفراء، وهي سائل هضميّ يُفكك الدُّهون.
- البروتينات التي تساعد علىٰ تخثر الدم.
- الكولسترول الذي يحتاجه الجسم لإنتاج بعض الهرمونات.

تتضمن الوظائف الأخرىٰ التي يقوم بها الكبد:

- تخزينُ السُّكَّر لتحريره عندما يحتاج الجسم إلىٰ طاقة إضافية بشكل مفاجئ
- المساعدة علىٰ تفكيك الأدوية والسُّموم وغيرها من المواد حتىٰ يستطيع الجسمُ التخلُّصَ منها

القراءات الطبيعية لفحوصات الكبد

- **البيلروبين**

من ٠.١ إلىٰ ١.٢ ملليغرام لكل ديسيلتر

- **أمين الألانين**

من ٧ إلىٰ ٥٥ وحدة لكل لتر.

- **أمين الأسبارتات**

من ٨ إلىٰ ٤٨ وحدة لكل لتر.

- **الألبومين**

من ٣.٥ إلىٰ ٥ غرام لكل ديسيلتر.

- **البروتين الكلي**

من ٦.٣ إلىٰ ٧.٩ غرام لكل ديسيلتر.

أهمية فحوصات الكبد

يتم إجراء وظائف الكبد من أجل أمور عدة إليك أهمها:

- التأكد من وجود أي التهابات في الكبد.
- مراقبة تطور أي مرض يصيب الكبد.
- معرفة سلامة خطة العلاج.
- قياس شدة المرض وخاصة تليف الكبد.
- مراقبة أي آثار جانبية محتملة للأدوية.

من يجب أن يخضع لفحوصات الكبد

قد يطلب الطبيب منك إجراء هذه الفحوصات في حال توفر عدة عوامل لديك مثل:

- يوجد تاريخ لأمراض الكبد في العائلة.
- تعاني من وزن كبير وأمراض، مثل: ارتفاع مستوىٰ السكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم.

- تأخذ أدوية قد تؤثر علىٰ صحة الكبد.
- تعاني من خلل المرارة أو فقر الدم.

كما يتم إجراؤها إن لوحظ علىٰ المريض أعراض تدل علىٰ تلف الكبد.

أبرز هذه الأعراض:

- فقدان الشهية.
- القيء والغثيان.
- الشعور بالتعب الشديد.
- اصفرار العين أو البشرة.
- لون داكن في البول.
- انتفاخ في منطقة البطن.

الكلى

الكلىٰ للجسمِ فلتر
مستحيل من غيره نقدر
نعيش يوم أو أكثر

تَخَلُّصٌ من فضلاتٍ وسوائِلٍ وظيفتها
وامتصاصُ الغذاءِ من الدمِ مُهمتها

صحةُ عظامٍ وكراتُ دمٍ حمراء تُساعدها
تغيرات للبولِ والتهابٌ مسالكٍ علامتها

تورمٌ في الجسمِ وفقرُ الدمِ دلالتها
آلامُ أسفلِ الظهرِ وتغيرُ مذاقَ الفمِ سببها

المسكناتُ ترفعُ وظائِفها
ضررٌ وفشلٌ بها يَلحقها

وشربُ المياهِ يَنفعها
من حصوات وأملاح ينقذها

البيان

ما هي وظائف الكلىٰ؟

- التخلص من الفضلات والسوائل الزائدة عن حاجة الجسم
- إعادة امتصاص المواد الغذائية من الدم
- الحفاظ علىٰ درجة الحموضة
- تنظيم الأسمولية في الجسم
- المساهمة في تنظيم ضغط الدم
- المساعدة في تصنيع خلايا الدم الحمراء
- المحافظة علىٰ صحة العظام

مستوىٰ اليوريا الطبيعي

- للرجال: ٨ إلىٰ ٢٤ مليغرام/ ديسيلتر.
- للنساء: ٦ إلىٰ ٢١ مليغرام/ ديسيلتر.

تزداد النسبة قليلًا للبالغين فوق عمر ٦٠ عن تحت عمر ٦٠ سنة.

للأطفال من عمر السنة إلىٰ السبعة عشرة سنة: ٧ إلىٰ ٢٠ مليغرام/ ديسيلتر.

- كرياتينين ما بين ١:١٠ إلىٰ ١:٢٠

علامات أمراض الكلىٰ المبكرة

١- تغيرات في البول
٢- آلام أسفل الظهر
٣- فقر الدم

٤- عدوىٰ المسالك البولية

٥- تورم في الجسم

٦- الحكّة والطفح الجلدي

٧- صعوبة في النوم

٨- تغير مذاق الفم

وقد تسبب بعض الأدوية ارتفاع في نسبة اليوريا، مثل:

- امفوتريسين ب (Amphotericin B).
- كاربامازپين (Carbamazepine).
- سيفالوسبورين (Cephalosporin).
- فيوروسيمايد (Furosemide).
- ميثوتريكسات (Methotrexate).
- ميثيلدوبا (Methyldopa).
- ريفامبين (Rifampin).
- سبيرونولاكتون (Spironolactone).
- تتراسيكلين (Tetracycline).
- مدرات البول الثيازيدية (Thiazide diuretics).
- فانكوميسين (Vancomycin).

الكورتيزون

الكورتيزونُ هرمونٌ للتوترِ نَعلمهُ
في الصباحِ خلايا الجسمُ تَشهدهُ
فتحُ شهيةٍ وزيادةُ وزنٍ علامتهُ
ألمُ معدةٍ وصداعٌ دلالتهُ
ضعفُ المفاصلِ والأعصابِ نَتيجتهُ
للسكرِ والَضغطِ يرفعهُ
فمريضٌ بهما لا يقربه
واضطرابُ دورة شهرية النساءِ نَلحظهُ
دوارٌ واضطرابُ نومٍ يَعقبهُ
انتفاخُ الوجهِ والقلبُ تزيدُ نَبضتهُ
وبرازٌ أسود اللونِ وتقلبات مزاجٍ شِدَّتهُ
زيادةُ بولٍ ونمو الشعر كَثرتهُ
وعلاجُ كورتيزون بعدَ الإفطارِ لضرورةٍ نلزمهُ
وكلُ صحيحٍ فينا يَحذرهُ
فلهُ من الأضرارِ ما نَمنعهُ
ولجهازِ المناعةِ يُضعفهُ
نحذرُ منهُ ولا نقربهُ
أقراص وشرابٌ مع أمبولات وتحاميلٍ فورمتهُ

البيان

أضرار الكورتيزون

- تهيج المعدة.
- صداع.
- دوار.
- تغير في الدورة الشهرية.
- مشاكل في النوم.
- فتح الشهية.
- زيادة الوزن.
- عدوى المفاصل
- تضرر الأعصاب.
- ترقق الأنسجة حول المنطقة التي تم الحقن فيها.
- ضعف في الأوتار.
- ترقق في العظام المجاورة.
- ابيضاض الجلد في المنطقة المحيطة من الحقن.
- نخر العظام.
- ارتفاع مؤقت في مستوى السكر في الدم.

تحذيرات حول استخدام الكورتيزون

تعرف على أهم التحذيرات قبل استخدام هذا الدواء:

- -مرضى السكري والذين يتناولون دواء الكورتيزون يعانون من مشاكل في السيطرة والتحكم في مستويات

السكر في الدم، لذلك يجدر بهم بذل المزيد من الجهد لتحقيق ذلك.

- -إن علىٰ متناولي هذا الدواء تجنب القيادة في حال عدم قدرتهم علىٰ ذلك، بالإضافة إلىٰ ضرورة امتناعهم عن تناول الكحول.
- -في حال تناول الأطفال للكورتيزون ولفترة طويلة قد يؤدي الىٰ إبطاء عملية النمو لديهم،
- -يجب عدم استخدام الدواء أثناء فترة الحمل إلا في الحالات القصوىٰ والتي لا يوجد خيار أخر غير الكورتيزون.
- -لم يعرف حتىٰ الآن ما إذا كان الدواء ينتقل عبر حليب الأم للطفل، لذلك هنا يجدر استشارة الطبيب قبل تناوله من قبل المرضعات.
- -يجب أن تقوم بعمل فحوصات شاملة وبالأخص لعمل الكبد بعد تناول دواء الكورتيزون لفترة من الزمن، واسأل طبيبك عن الفحوصات التي يجب أن تخضع لها والتوقيت الأنسب لها.

أعراض أشد خطورة للكورتيزون

- براز أسود اللون.
- ألم في المفاصل والعظام.
- تتعرض للنزف أو الإصابة بالكدمات بسهولة وإبطاء في عملية شفاء الجروح.

- تسارع في نبضات القلب وعدم انتظامها.
- زيادة التبول والعطش.
- تقلبات في المزاج.
- ألم في العضلات.
- زيادة كبيرة في الوزن وانتفاخ الوجه.
- ألم في المعدة وقيء.
- انتفاخ وتورم في الكاحل والقدمين.
- مشاكل في التنفس.
- نمو غير طبيعي للشعر.
- تغيير في الرؤية.

نصائح عند استخدام الكورتيزون

- بسبب كل أضرار الكورتيزون المرتبطة بالحقن، يحدد الأطباء الجرعات اللازمة من هذه الحقن، بحيث لا تسبب الضرر للإنسان، وبالأخص في المفاصل، وبشكل عام لا يجدر بك أخذ حقن الكورتيزون أكثر من ستة أسابيع لثلاثة أو أربع مرات في السنة الواحدة علىٰ الأكثر.
- حماية المنطقة التي تم حقنها بالكورتيزون لمدة يوم أو يومين، علىٰ سبيل المثال، إن كانت المنطقة في الكتف، يجب عليك تجنب حمل الأشياء الثقيلة، أما إن كانت في الركبة، يجدر بك الجلوس قدر المستطاع.

- وضع الثلج على المنطقة لتخفيف الألم، ولكن يمنع استخدام القماش الساخن.
- راقب نفسك لظهور علامات العدوى مثل: زيادة الألم والاحمرار والانتفاخ في المنطقة خلال الـ ٤٨ ساعة اللاحقة.

أنواع الكورتيزون

تختلف أشكال وأنواع استخدام الكورتيزون، فمن الممكن أن يكون على شكل حبوب، أو حقن:

١. حقن الكورتيزون

إن استخدام حقن الكورتيزون يساعد في تخفيف الألم والالتهابات بالأخص في مناطق معينة من الجسم مثل: المفاصل وبالتحديد الكاحل والكوع والورك والركبة والكتف والعمود الفقري والمعصم، كما قد تستفيد المفاصل الصغيرة الموجودة في يديك أو قدميك من حقن الكورتيزون.

عادة ما تشمل حقن الكورتيزون على دواء كورتيكوستيرويدي (Corticosteroid) ومخدر موضعي، ويجب أن يتم أخذ هذه الحقن في عيادة الطبيب، وبجرعات محددة جدًا بسبب المضاعفات والآثار الجانبية التي قد تنتج عنه.

٢. حبوب الكورتيزون

عادة ما ينصح بتناول دواء الكورتيزون مع الطعام أو الحليب وذلك من أجل تجنب تهيج المعدة، لذلك قم بتناول الدواء برفقة كأس كامل من الماء.

إن كنت تتناول الدواء مرة واحدة يوميًا، قد يكون الوقت الأمثل لتناوله هو في الصباح أي بحدود الساعة التاسعة صباحًا، ولكن يجب بك تحديد موعد ثابت لتناوله حتىٰ لا تنسىٰ أي جرعة.

معلومات تهمك عن الكورتيزون

يستخدم الكورتيزون في علاج الحالات الصحية التالية:

- التهاب المفاصل
- التهاب الأمعاء الغليظة التقرحي
- مشاكل الجلد مثل: الصدفية وحب الشباب.
- مشاكل في العينين.
- بعض أنواع السرطانات.

القولون

وألمُ القولون نَعرفهُ
تَقلصاتٌ وانتفاخٌ يَصحبهُ
غازاتٌ وإسهالٌ وإمساكٌ نتيجتهُ
غثيان وقيء يَعقبهُ
انقباضُ عضلات وبكتريا الأمعاء تُساعدهُ

وخللُ لأعصابِ الجهاز الهضمي تُسَّببهُ
قلقٌ وتوترٌ للقولونِ يُتعبهُ
في النساء كثيرًا نلحظهُ

عصبي وهضمي أنواعهُ
ولكلٍ منهما عِلاجهُ

وقبل أكلٍ نَبلعهُ
ونَحذرُ من كلِ طعامٍ نأكلهُ
كخضرواتٍ وكلُ مؤذيٍ لا نشربه

نشاطٌ للجسمِ والنومُ الكافي نَلزمه
ونبتعدُ عن كلِ دواءٍ لا يَنفعهُ

البيان

أعراض القولون العصبي

- آلام مزمنة في البطن.
- إسهال مزمن.
- إمساك مزمن.
- إسهال وإمساك بالتناوب.
- زيادة الغازات.
- الانتفاخ في البطن.

أسباب وعوامل خطر القولون العصبي

هناك العديد من الأسباب والعوامل التي تُؤدي إلىٰ متلازمة القولون العصبي.

- انقباضات في العضلات الموجودة في الأمعاء.
- مشاكل في الأعصاب المرتبطة بالجهاز الهضمي.
- بعض العدوات الميكروبية الشديدة التي تُسبب الإسهال.
- العيش في ظروف مليئة بالتوتر.
- اختلال توازن البكتيريا المتواجدة في الأمعاء.

الفئات المعرضة للخطر

أهم الفئات المعرضة للإصابة بالقولون العصبي:

- الأفراد الأقل من ٥٠ عامًا.
- الإناث أكثر عرضة من الرجال.
- وجود تاريخ عائلي مرضي.
- مرضىٰ الاكتئاب والقلق.

مضاعفات القولون العصبي

من مضاعفات الإصابة بالقولون العصبي ما يأتي:

- سوء جودة الحياة.
- الاضطرابات المزاجية، مثل: الاكتئاب، والقلق.

العلاج المنزلي للقولون العصبي

المقصود هنا القيام بتغييرات سواء في النظام الغذائي أو العادات اليومية، والتي من شأنها أن تُحفز الإصابة بشكل أكثر حدة، ومن أهم هذه التغييرات:

- تجنب الأطعمة التي تزيد من الأعراض.
- التركيز علىٰ تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية.
- تناول الكثير من السوائل.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- الحصول علىٰ قسط كاف من النوم يوميًا.
- محاولة تجنب الأطعمة التي تسبب الغازات.
- تجنب أطعمة الغلوتين في بعض الأحيان.
- استشارة اختصاصي تغذية من شأنه أن يُساعدك في وضع برنامج غذائي مناسب وملائم لحالتك الصحية.

علاج القولون العصبي بالأدوية

- مكملات الألياف الغذائية.
- الأدوية الملينة.
- أدوية مضادة ومعالجة للإسهال.
- مسكنات الألم.

الوقاية من القولون العصبي

يُمكن الوقاية من الإصابة بأعراض القولـون العصبي عـن طريـق اتبـاع النصائح الآتية:

- تناول الألياف الغذائية.
- ابتعد عن الأطعمة التي تُهيج القولون العصبي لديك.
- احرص علىٰ ممارسة الرياضة.
- تناول وجبات الطعام بانتظام ولا تُهمل أي وجبة.
- ابتعد عن عوامل التوتر والقلق.

أعراض القولون الهضمىٰ

- تقلصات وآلام في البطن.
- فقدان الشهية.
- الشعور بالتخمة.
- غازات في البطن.
- مخاط في البراز.

الأسباب:

- خلل بين الإشارات العصبية في الجهاز الهضمي والدماغ.
- مشاكل في حركة الجهاز الهضمي.
- تضخم في البكتيريا الطبيعية الموجودة في الأمعاء.
- العدوىٰ.
- الوراثة.
- حساسية الطعام.
- بعض المشاكل النفسية مثل: الاكتئاب، القلق وغيرهما.

عوامل الخطورة:

- العمر: أقل من ٤٥ سنة.
- التاريخ العائلي.
- الجنس: نسبة الإصابة عند النساء أكثر مرتين من الرجال.
- المشاكل النفسية مثل: القلق، الاكتئاب، العنف الأسري، بعض اضطرابات الشخصية كالانفصام واضطراب ثنائي القطب.

طرق طبيعية لعلاج القولون الهضمي

إحداث بعض التغييرات في نمط الحياة

ينصح مرضىٰ القولون العصبي باتباع هذه الإرشادات الهامة:

- تجنب مصادر الكافيين، مثل: القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية.
- التقليل من تناول الحليب والأجبان.
- شرب كميات جيدة من الماء، لا تقل عن ٣-٤ أكواب يوميًّا.
- التركيز علىٰ تناول وجبات طعام صغيرة وعديدة يوميًّا بدلًا من تناول ٣ وجبات كبيرة فقط.
- التركيز علىٰ تناول المأكولات الغنية بالألياف، مثل: الحبوب الكاملة، والمكسرات، والخضروات والفواكه المختلفة.

الحموضة

وحمضُ المعدةِ فِي المساءِ يزيد

من ٦ مساءً إلي مُنتصفِ الليلِ بالتحديد.

ولهذا علاجهُ قبل وجبةِ عشاءٍ يُفيد

ونحذرُ من كل طعامٍ لهُ ولا نحيد

استلقاء بعد أكلٍ نحذرهُ

وطعامٌ قبل نومٍ لا نقربهُ

مياهٌ غازية وكحولية وتدخين لا نشربهُ

وعلي شكلِ أقراص وشرابٍ علاجهُ

بتركيزاتٍ مختلفةٍ وكثيرةٍ أنواعهُ

والنوعُ الواحد بعد فترةٍ عليكَ استبدالهُ

واحذر من أدوية للحمضِ تَزيدهُ

كأدويةٌ ضغطٍ وأسبرين وبروفينٍ نعرفهُ

البيان

أسباب حموضة المعدة

إن السبب الرئيسي لحدوث حموضة المعدة هو خلل في المعدة يسمىٰ فتق الحجاب الحاجز

ومن أهم الأسباب الخطيرة أيضًا لحموضة المعدة ما يأتي:

- تناول وجبات كبيرة أو الاستلقاء بعد الوجبة مباشرة.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- تناول وجبة خفيفة بالقرب من وقت النوم.
- تناول بعض الأطعمة، مثل: الشوكولاتة والحمضيات والطماطم والنعناع والثوم والبصل والأطعمة الغنية بالتوابل أو الدهنية.
- شرب بعض المشروبات، مثل: الكحول أو المشروبات الغازية أو الشاي أو القهوة.
- التدخين.
- الحمل.
- تناول الأسبرين أو الأيبوبروفين أو أدوية ضغط الدم

أعراض حموضة المعدة

- حرقة المعدة التي تسبب ألم حارق أو إزعاج قد ينتقل من معدتك إلىٰ بطنك أو صدرك أو حتىٰ في حلقك.
- مذاق مرير أو حامض في حلقك أو فمك.
- الانتفاخ.

- براز دموي أسود أو قيء دموي.
- التجشؤ.
- عسر البلع وإحساس بأن الطعام عالق في حلقك.
- غثيان.
- فقدان الوزن من دون سبب معروف.
- السعال الجاف، وبحة في الصوت.
- التهاب الحلق المزمن.

علاج حموضة المعدة

تغيير النظام الغذائي

واحد من أكثر الطرق فعالية لعلاج حموضة المعدة هو تجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب الأعراض، وفيما يأتي إجراءات أخرىٰ يمكنك اتخاذها:

- تناول وجبات أصغر بشكل متكرر علىٰ مدار اليوم، وقم بتعديل الأطعمة التي تتناولها.
- الإقلاع عن التدخين.
- الأكل قبل ما لا يقل عن ٢ إلىٰ ٣ ساعات من النوم.
- تجنب ارتداء ملابس ضيقة أو أحزمة ضيقة.
- اتباع نظام غذائي لخسارة الوزن إذا كنت تعاني من السمنة.
- الأدوية التي تحتوي علىٰ مادة اوميبرازول وفاموتين ورابيبرازل تستخدم لعلاج الحموضة.

الحديد

وعلاجُ حديدٍ للأنيميا يُفيد
للأطفالِ منهُ أشربةٌ بالحديد

وللكبارِ حبوب فيها تركيزه يَزيد
بعد الأكلِ بساعتينِ نَتناولهُ بالتحديد
ونوعُ الطعامُ يؤثر علىٰ امتصاصهِ فلا نستفيد

تكوين كرات الدم الحمراء وظيفتهُ
ونقلُ الأكسجين لأجزاء الجسمِ مُهمتهُ

البقولياتُ والمكسراتُ مصدرهُ
الخضروات والفواكه مَنبعهُ

شاي وقهوة ومشتقات حليب تُؤخر امتصاصه
وكذلك أدوية كالسيوم فابعدهم عن ميعاده
وتحليلُ نسبة هيموجلوبينٍ لقياسه

البيان

يعد فيتامين الحديد مهمًا جدًا للجسم إذ يدخل في العديد من العمليات الحيوية فهو ضروري لكريات الدم الحمراء ونقل الأكسجين إلىٰ أنحاء الجسم المختلفة، فمتىٰ عليك تناول فيتامين الحديد أو مكملاته؟

حالات يجب فيها تناول فيتامين الحديد

هناك بعض الحالات التي من المهم أن يتم خلالها تناول فيتامين الحديد، والتي تشمل:

- الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

هذه الإصابة تحدث عندما تكون مستويات الحديد في خلايا الدم الحمراء منخفضة، الأمر الذي يقلل من كفاءة عمل خلايا الدم الحمراء وإيصال الأكسجين إلىٰ أنحاء الجسم.

أعراض الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد تتمثل في:

- التعب والضعف العام.
- الدوار.
- صعوبة في التركيز.
- الحمل

بشكل عام تحتاج النساء إلىٰ تناول ١٥-١٨ ملليغرام من الحديد يوميًا، لكن بالنسبة للحوامل هذه الكمية ترتفع أكثر لتصل إلىٰ ٢٧ ملليغرام تقريبًا.

الحصول علىٰ مستويات جيدة ومناسبة من الحديد خلال فترة الحمل تضمن حصولك علىٰ حمل سليم وجنين سليم أيضًا.

- لديك طفل.

المقصود هنا في حالات الرضاعة الطبيعية فأنت تحتاجين إلىٰ كمية أعلىٰ من الحديد، كما أنه بعد بلوغ الطفل الستة أشهر من عمره من الضروري البدء في تقديم الأطعمة الصحية الصلبة التي تحتوي علىٰ الحديد له.

- خلال الدورة الشهرية

فترة الحيض يستنزف الجسم مخزونه من الحديد، ولهذا السبب بالتحديد تعاني النساء من خطر أكبر للإصابة بفقر الدم مقارنة بالرجال.

- ممارسة التمارين الرياضية

وفقًا لجمعية الحصة النسائية الأمريكية فإن النساء الرياضيات تكن أكثر عرضة للإصابة بنقص الحديد، إلا أن السبب الدقيق وراء ذلك غير معروف بعد. بالتالي التركيز علىٰ تناول الأطعمة الغنية بالحديد يعد أمرًا ضروريًا لهؤلاء النساء، كما من الممكن أن يقوم الطبيب بوصف بعض مكملات الحديد لهن.

- حالات أخرىٰ

هناك بعض الحالات التي من الضروري أن يتم خلالها تناول فيتامين الحديد، والتي تشمل ما يأتي:

- -فقدان الدم بصورة متكررة أو نقل الدم المتكرر.
- -تناول بعض الأدوية التي تعيق امتصاص الحديد في الجسم مثل تلك المستخدمة لحرقة المعدة ومشاكلها.
- -الإصابة بقصور الانتباه وفرط الحركة.

مصادر فيتامين الحديد

- البقوليات بأنواعها المختلفة.
- المكسرات والحبوب الكاملة.
- الخضروات وبالأخص الورقية الخضراء.
- الفواكه.
- الأدوية التي تحتوي علىٰ عنصر الحديد تعالج الأنيميا المتمثلة في انخفاض نسبة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء.

النسبة الطبيعيّة للهيموجلوبين في الرجال من ١٣.٥-١٧.٥ جرام/ ديسيلتر. النسبة الطبيعيّة في الإناث: من ١٢-١٦ جرام/ ديسيلتر.

- أدوية الحديد سواء كانت أقراص للكبار أو أشربة للأطفال يلزم أخذها بعد الأكل بمدة لا تقل عن ساعتين.

حيث أن الطعام يوثر علي امتصاص الحديد ونسبة تركيزه في الدم كالكافين ومشتقات الألبان.

- كما أن بعض الأدوية تؤثر في امتصاصه كأدوية الكالسيوم.
- عصير البرتقال يرفع من قدرة الجسم علىٰ امتصاص الحديد وزيادة تركيزه في الدم.

الصداع

وصداعٌ في الرأسِ يَلزمنا
في كلِ الأوقات يـُصبنا

لقياسِ ضغطٍ علينا
فمرتفعٌ ومنخفضٌ يصَّدَّعنا

التهابُ عيونٍ وجيوب أنفيةٍ تُسَّببهُ
التهابُ أذنٍ وألم أسنانٍ تُساعدهُ
آلامُ الرقبةِ ونومٌ غير كافي تُحَّفزهُ

ضعفُ الجسمِ وأنيميا تُحدثهُ
توترٌ وقلقٌ للصداعِ يَزيدهُ

العنقودي والنصفي أنواعهُ
وصداعُ النومِ والمرتد أتباعهُ

ألمٌ في الرأسِ وتشويشُ رؤيةٍ صفاتهُ
تنميلُ أطرافٍ ونزيفٌ أخطارهُ
دورانٌ وصعوبةُ الكلامِ أعراضهُ

البيان

ما هو الصداع؟

يعرف الصداع بأنه ألم في الرأس، إذ يمكن أن يحدث في أي جزء من الرأس، أو علىٰ جانبي الرأس، أو في جانب واحد فقط. قد يكون الصداع علامة علىٰ الإجهاد، أو الضغوط العاطفية، أو ربما ينتج عن اضطراب طبي، مثل: الصداع النصفي، أو ارتفاع ضغط الدم، أو القلق، أو الاكتئاب.

أنواع الصداع وأعراض كل منها

▼ صداع التوتر

صداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع الأولية شيوعًا، وعادة ما يبدأ هذا الصداع ببطء ويزداد تدريجيًا في منتصف اليوم، وغالبًا يستمر ما بين ٣٠ دقيقة إلىٰ عدة ساعات فقط، ويمكن أن يشعر الشخص بكل من الآتي:

- ضغط حول الرأس وخلف العينين.
- وجع علىٰ كلا الجانبين.
- انتشار الألم من الجبهة إلىٰ الرقبة.
- الحساسية من الصوت والضوء.

يمكن أن يكون صداع التوتر إما عرضيًا أو مزمنًا، وعادةً ما تكون النوبات العرضية بضع ساعات لكنها يمكن أن تستمر لعدة أيام، ويحدث الصداع المزمن لمدة ١٥ يومًا أو أكثر شهريًا لمدة ٣ أشهر علىٰ الأقل.

ينتج صداع التوتر غالبًا نتيجة المواقف السيئة، أو قلة النوم، أو تخطي الوجبات، أو الإجهاد المستمر وإجهاد العينين.

▼ الصداع النصفي

الصداع النصفي أو الشقيقة هو النوع الأكثر شيوعًا للصداع الأولي، يمكن أن يكون له تأثير كبير علىٰ حياة الشخص المصاب به، وقد يستمر الصداع النصفي من بضع ساعات إلىٰ ٣ أيام.

قد يسبب الصداع النصفي ألمًا نابضًا عادةً فقط علىٰ جانب واحد من الرأس، وقد يكون الألم مصحوبًا بالآتي:

- عدم وضوح الرؤية.
- الدوار.
- الغثيان.
- الاضطرابات الحسية.
- ضعف بالعضلات.
- صعوبة في الكلام.
- خدران في الأطراف.

من الجدير بالذكر أن أسباب الصداع النصفي غير معروفة، لكن يوجد العديد من المثيرات لنوبات الصداع النصفي مثل: الضوضاء، والأضواء الساطعة، والتغيرات الهرمونية، وبعض أنواع الأطعمة أو الأدوية، واضطرابات النوم والتوتر والقلق.

▼ الصداع العنقودي

يدوم الصداع العنقودي عادة ما بين ١٥ دقيقة إلىٰ ٣ ساعات، ويحدث فجأة مرة واحدة في اليوم حتىٰ ثماني مرات في اليوم ولمدة قد تتراوح من أسابيع إلىٰ شهور.

يمكن وصف الألم الناجم عن الصداع العنقودي بالآتي:

- يحدث صداع في طرف واحد.
- يوصف بأنه شديد.
- قد يكون في الغالب حاد أو حارق.
- يقع عادة في عين واحدة أو حولها.

▼ صداع النوم

هو أحد أنواع الصداع نادرة الحدوث، يسمىٰ أيضًا بالصداع المنبه لأنه يوقظ المصاب من النوم أثناء الليل، قد يتعرض المصاب لعدة نوبات خلال الأسبوع، كما أن سببه غير معروف إلىٰ الآن، تتمثل أعراضه بما يأتي:

- ألم خفيف إلىٰ متوسط علىٰ شكل نبض علىٰ جانبي الرأس.
- الغثيان.
- الحساسية للضوء.

▼ الصداع الثانوي

هو عبارة عن الأعراض التي تحدث عندما تحفز حالة أخرىٰ الأعصاب الحساسة للألم في الرأس، أيّ بعبارة أخرىٰ يمكن أن تُعزىٰ أعراض الصداع إلىٰ سبب آخر ويمكن لعوامل مختلفة أن تسبب الصداع الثانوي، وهي الآتية:

- الكحول.
- ورم في الدماغ.
- جلطات الدم.

- نزيف في الدماغ أو حوله.
- تجميد الدماغ، أو صداع الآيس كريم.
- التسمم بأول أكسيد الكربون.
- ارتجاج في الدماغ.
- الجفاف.
- الزرق.
- صك الأسنان في الليل.
- الإنفلونزا.
- الإفراط في تناول الأدوية المسكنة للألم.
- نوبات الهلع.
- السكتة الدماغية.

هناك أنواع مختلفة من الصداع الثانوي، وهي تشمل ما يأتي:

▼ **الصداع المرتد**

ينتج هذا الصداع عن الارتداد أو الإفراط في تناول الدواء أو الاستخدام المفرط لأدوية علاج أعراض الصداع، وهو السبب الأكثر شيوعًا للصداع الثانوي، وعادة ما يبدأ في وقت مبكر من اليوم ويستمر طوال اليوم.

قد يتحسن مع العلاج المسكن، ولكن يتفاقم عندما تضعف آثاره، يمكن أن يُسبب الصداع المرتد الآتي:

- آلام الرقبة.
- الأرق.

- شعور احتقان الأنف.
- انخفاض جودة النوم.

يمكن أن يسبب الصداع المرتد مجموعة من الأعراض، ويمكن أن يكون الألم مختلفًا كل يوم في بعض الحالات.

▼ صداع الرعد

هو صداع حاد ومفاجئ، يصل إلىٰ الحد الأقصىٰ من الشدة في أقل من دقيقة واحدة ويدوم لمدة أطول من ٥ دقائق، وغالبًا ما يكون صداع الرعد ثانويًا في الحالات التي تهدد الحياة، مثل: نزف الدم داخل الدماغ، والتجلط الوريدي الدماغي، وتمدد الأوعية الدموية، والتهاب السحايا، والسكتة الدماغية.

▼ صداع الجيوب الأنفية

ينتج كواحد من الأعراض المصاحبة لالتهاب الجيوب الأنفية وهو التورم الناتج عن عدوىٰ بكتيرية أو حساسية في داخل الجيوب الأنفية.
تشمل أعراض صداع الجيوب الأنفية ما يأتي:

- ألم خفيف حول العينين والخدين والجبهة ويتفاقم مع الحركة المفاجئة والإجهاد.
- إفرازات صفراء أو خضراء سميكة.
- حساسية من الصوت والضوء.

▼ الصداع المرتبط بالكافيين

ينتج عن استهلاك الكافيين بكثرة أي بمعدل يزيد عن ٤٠٠ مليغرام أو ٤ أكواب من القهوة، أو بعد التوقف المفاجئ عن استهلاك كميات

كبيرة من القهوة لأكثر من أسبوعين، وتشمل الأعراض الإنسحابية ما يأتي:

- تعب.
- فقدان التركيز.
- تقلبات مزاجية.
- غثيان.

علاج الصداع

أكثر الطرق شيوعًا لعلاج الصداع هي الراحة وتخفيف الآلام.

كما أن هناك دواء عام لتخفيف الآلام متاح دون وصفة طبية (OTC)، أو يمكن للأطباء وصف الأدوية الوقائية، مثل؛ مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، ومنبهات مستقبلات السيروتونين، والأدوية المضادة للصرع، وحاصرات بيتا.

ومن المهم اتباع نصيحة الطبيب؛ لأن الإفراط في تناول أدوية تخفيف الألم يمكن أن يؤدي إلىٰ ارتداد في الصداع.

صلاحية الدواء

وكلُ دواءٍ عليهِ مكتوبٌ تاريخهُ
وبعد انتهائه بستةٍ أشهرٍ يَقلُ مَفعولهُ
وحبوبٌ علي أي عبوةٍ لا يُنفعُ نَقلها
وكبسولات في برطمانٍ من يوم فتحها
ثلاثةُ أشهرٍ لانأخذُ مِنها بَعدَها
وأقراصٌ في غُلافٍ لا يَتمُ فَكها

البيان

- كل علبة دواء في كل الأشكال الصيدلانية مكتوب عليها تاريخ الإنتاج وتاريخ الانتهاء.
- يحتفظ الدواء خاصةً الأقراص بعد انتهاء صلاحيتها بفاعلية ٩٠٪ من المادة الفعالة وذلك لمدة ستة أشهر.
- حيث أن بانتهاء التاريخ المدون علي علبة الدواء يقل تركيز المادة الفعالة بنسبة ١٠٪ وذلك لمدة ستة أشهر.
- الكثير من الأدوية كأدوية المعدة تكون في عبوات بلاستيكية أو زجاجية هذه الأدوية صالحة لمدة ثلاثة أشهر فقط من تاريخ فتح العبوة.
- نحذر من نقل الدواء من عبوته إلىٰ عبوة أخرىٰ فهذا يؤثر علىٰ الدواء ويعرضه للتلف كنقل الأقراص من الشريط إلي عبوة بلاستيكية أْو زجاجية.
- بعض أنواع الأقراص كالمضادات الحيوية تكون في غلاف فضي لحفظ العلاج يجب عدم نزع هذا الغلاف والإبقاء علي العلاج بداخله.

صلاحية الأدوية بعد فتحها

وأشربةٌ للأطفالِ والكبارِ نَعلمها
قد نأخذ منها ثم نَتركها
ولا نعرفُ إلي متىٰ نَستعملها
ستةُ أشهرٍ من تاريخِ الفتحِ مُدتها
ما دام لم يتغير رائحتها ولونها
وفي درجةِ حرارةٍ مُعتدلةٍ نَحفظها
وبإتقانٍ وإحكامٍ بعد استعمالٍ نَغلقها
ومضادات حيوية سبعةُ أيامٍ نهايتها

البيان

صلاحية الأشربه سواء كانت للأطفال أو الكبار ستة أشهر من تاريخ فتحها ما لم تتغير في اللون والرائحة والطعم.

فإذا تغيرت في أي منهم وجب علينا التخلص منها وعدم استعمالها مرة ثانية.

يجب غلق زجاجة الدواء في كل مرة بعد فتحها بإتقان وإحكام شديد وحفظها في درجة حرارة مناسبة تكون مكتوبة علي علبة الدواء.

المضادات الحيوية والأدوية التي تحتوي علىٰ بودرة ويتم حلها بالماء صلاحيتها سبعة أيام من تاريخ حلها.

قطرات العيون والأنف والأذن

قطراتٌ للعيونِ نَعرفها
استعمالٌ بحرصٍ يَلزمها
ونكتبُ تاريخَ فتح عليها
وبعد فتحها بشهرٍ لا نقربها
وقطراتُ الأنفِ مثلها
شهرٌ من بعدِ فتحها
وقطراتٌ الأذن نعلمها
لثلاثةِ أشهرٍ من فتحها نَلزمها
وشخصُ واحد لكل قطرةٍ يستعملها
فهي العدوىٰ قد تنقلها

البيان

قطرات العيون

- صلاحية قطرات العيون من يوم فتحها شهر واحد فقط ولذلك يجب علينا كتابة تاريخ فتحها عليها حتي نعلم متي تنتهي فقد يؤدي استعمالها بعد هذه المدة إلىٰ التهاب العيون.

قطرات الأنف

- وكذلك قطرات الأنف شهر من تاريخ فتحها.

قطرات الأذن

- قطرات الأذن صالحة للاستعمال ثلاثة أشهر من تاريخ فتحها.
- قطرات العيون والأنف والأذن هي قطرات شخصية يجب ألا يستعمل العبوة الواحدة أكثر من شخص لأنها تؤدي إلىٰ نقل وانتشار العدوىٰ.

صلاحية الكريمات وحقنة الأنسولين

وحقنةُ أنسولين في الثلاجةِ مَكانُها
لمدة ٢٨ يوم من تاريخ فتحها

وكلُ يومٍ نتحققُ من لونِها
إذا تَغيرَ نقومُ بإستبدالها

وكريمات ومراهم من تاريخِ فتحها
ثلاثةُ أشهرٍ صلاحية لها
بإتقانٍ بعد استخدامٍ يَتمُ غَلقها

البيان

- صلاحية حقنة الأنسولين لمريض السكر ٢٨يوم من تاريخ فتحها.
- تُحفظ حقنة الأنسولين في باب الثلاجة
- إذا تغير لون حقنة الأنسولين أثناء ٢٨ يوم نقوم بالتخلص منها ولا نستخدمها.
- **الدهانات الموضعية كالكريمات والمراهم** صالحة لمدة ثلاثة أشهر من تاريخ فتحها ويجب غلقها بإتقان بعد كل مرة استخدام لها.

السعال

وسعالُ إما ببلغمٍ أو بدون
فما كانَ منهُ ببلغمٍ يَهون

فطاردُ بلغمٍ لهُ مطلوب
وسعالُ جافٍ غير مرغوب

التهابُ الرئةِ يُسَّببهُ
وجيوبُ أنفية تُحَّفزهُ

تدخينٌ وغبارٌ يكثرهُ
فيروس وعدوىٰ يَرفعهُ

سلس بولٍ وإرهاقٌ ضررهُ
ألمُ الصدرِ والبطنِ خطرهُ
زعتر وعسل بالليمونِ ينفعهُ

ومضادُ التهابٍ وحساسيةٍ وموسع شُعب يُنهيه
وحفاظٌ علي صحةِ الصدرِ للسعالِ تُقصيه

البيان

من أبرز أسباب السعال مع بلغم ما يأتي:

مرض فيروسي

من الشائع جدًا أن يُصاحب السعال مع البلغم الأمراض الفيروسية، مثل: نزلات البرد، أو الإنفلونزا، في هذه الحالة يحدث السعال عادةً بسبب تصريف المخاط من مصدر علوي عبر الجزء الخلفي من الحلق.

التقاط العدوىٰ

من الممكن أن تؤدي عدوىٰ الرئتين، أو المجاري التنفسية المتصلة بالرئتين إلىٰ السعال مع البلغم، ومن الأمراض التي نتحدث عنها في مثل هذه الحالة:

- الالتهاب الرئوي.
- التهاب الشعب الهوائية.
- التهاب الجيوب الأنفية.
- مرض السل.

أمراض الرئة المزمنة

يكون السعال مع البلغم مرافقًا لأمراض الرئة المزمنة الخطيرة عادةً، مثل: مرض الانسداد الرئوي المزمن، حيث يكون السعال المصحوب بالبلغم أحد أعراض تفاقم المرض الذي أصاب المجاري التنفسية.

الارتداد المعدي المريئي

من الممكن أن تُسبب أحماض المعدة المرتدة عبر العضلة العاصرة العلوية في المريء إلىٰ حصول السعال، وغالبًا يحصل هذا السعال في ساعات الليل بسبب قوة الجاذبية.

التدخين

تُسبب الأضرار التي تلحق بالمجاري التنفسية والرئتين بسبب التدخين السعال المزمن والمليء بالمخاط.

مضاعفات السعال مع البلغم

المضاعفات الأكثر شيوعًا للإصابة بالسعال تشمل:

- ألم في الصدر والبطن.
- عدم القدرة على التحكم بالبول، وسلس البول خلال السعال.
- الإرهاق.
- الإغماء والفقدان المؤقت للوعي، وذلك بسبب انخفاض العائد الوريدي من الدم إلى القلب نتيجة لارتفاع الضغط الإيجابي في الصدر.
- كسور في الأضلاع حتى لدى الأشخاص الأصحاء بسبب السعال.

الوقاية من السعال مع البلغم

تتمحور عملية الوقاية من السعال حول محاولة الوقاية من مسبباته، ومن أهم هذه الطرق:

- -الحفاظ على النظافة الذاتية خلال الشتاء من أجل تقليل احتمالات الإصابة بالأمراض الفيروسية والبكتيرية.
- -للامتناع عن التدخين سواء كان بشكل مباشر، أو التدخين السلبي.

- -الوقاية من الملوثات البيئية.
- -الحفاظ علىٰ نظام غذائي صحي لتقوية جهاز المناعة.

العلاجات البديلة

اتبع الخطوات الآتية التي تُساعدك في علاج السعال بطرق منزلية:

الزعتر

يُساعد الزعتر في علاج السعال والتهابات المجاري التنفسية العليا والشعب الهوائية، وذلك لاحتوائها علىٰ مركبات تقمع السعال، ويُساعد في إرخاء عضلات الحنجرة وتقليل الالتهاب والصداع.

لتحضير مشروب الزعتر قم بالآتي:

- اخلط ملعقتين صغيرتين من الزعتر المطحون مع كأس من الماء الساخن.
- قم بتغطيتها لمدة ١٠ دقائق.

الكتان والعسل والليمون

غلي حبوب الكتان وتناولها سيُساعد في تهدئة الشعب الهوائية والتقليل من السعال، بإمكانك إضافة العسل والليمون بسبب تمتعهم بخصائص مضادة تعمل علىٰ التخفيف من الالتهابات.

قم بالخطوات الآتية:

- قم بغلي ملعقتين إلىٰ ثلاثة من حبوب الكتان في كأس من الماء.
- أضف ثلاثة ملاعق من العسل وعصير الليمون الطازج.

الليمون

يتمتع الليمون بخصائص عظيمة تُساعدك في التخلص من السعال المزعج الذي تُعاني منه، لذا قم بوضع بعضًا من البهارات السوداء والملح على الليمون وتناولها.

الحليب

يُعد من العلاجات المنزلية التي تُساعدك في علاج السعال، لذا قم بخلط بعضًا من العسل من الحليب قبل تناوله.

السعال الجاف

.أكثر أسباب السعال الجاف شيوعًا تشمل:-

- -الربو القصبي.
- -مرض الاسترجاع المريئي.
- -العدوى الفيروسية: كتلك التي تسبب نزلات البرد والرشح، أحيانا يستمر السعال الجاف لمدة قد تصل إلى شهرين بعد زوال العدوى الفيروسية.

هذا النوع من السعال من الصعب علاجه بأدوية السعال الجاف التقليدية إذ يحتاج إلى الوقت والصبر. شرب السوائل الدافئة يساعد على الشفاء بصورة أسرع من هذا النوع من السعال.

السعال الجاف كما يدل المعنى لا يكون مصحوبًا بإنتاج القشع أو البلغم.

علاج الكحة الجافة

يعتمد علاج الكحة الجافة على المسبب:

- فإذا كان السبب هو عرض جانبي لدواء معين ينصح باستخدام دواء بديل.

- إذا كـان السـبب حساسـية قـد يوصـي الطبيـب بأدويـة مضـادة للحساسية
- إذا كان السبب عدوى فيروسية فعـادة الرعايـة الداعمـة تكفـي عن طريق الراحة و شرب سوائل.

أدوية السعال

يمكن معالجته بالأدوية، مثل ديكسترو ميثورفان أو السوائل الدافئة مع العسل.

المضادات الحيوية

المضاد الحيوي نحذرهُ
رابع سبب للوفاةِ منظمة الصحة أعلنتهُ
للجهاز المناعي يُضعفهُ
وحساسيةٌ تكونُ نَتيجتهُ
انتفاخُ وجهٍ وضيقُ تنفسٍ خلالهُ
إسهالٌ وطفحُ جلدي سَببهُ
كثيرةٌ هي أنواعهُ
وكلُ نوعٍ لمرضٍ مناسبٌ لهُ
في الحملِ والرضاعةِ أنواع تَخصهُ
نحرص علىٰ ميعاد جُرعتهُ
وعلىٰ وزنِ الجسمِ تكونُ قوتهُ
بدون زيادةٍ أو نقصانٍ نَقربهُ
كثيرٌ منهُ بعد طعامٍ نبلعهُ
وقليلٌ قبل طعامٍ نأخذهُ
ولا نأخذ معهُ دواء يُبطلهُ
أشربةٌ وأقراص مع حقنٍ فورمتهُ
في عبوتهِ بلا تغييرٍ نحفظهُ

البيان

استخدامات المضادات الحيوية

تستخدم المضادات الحيوية للغايات التالية:

- يتم إعطاء المضاد الحيوي لعلاج عدوىٰ تسببها البكتيريا. فهي ليست فعالة ضد الفيروسات، معظم التهابات الجهاز التنفسي العلوي، مثل نزلات البرد، والإنفلونزا، والتهاب الحلق سببها فيروسي.
- في بعض الحالات، يمكن إعطاء المضادات الحيوية للوقاية من العدوىٰ بدلا من علاجها، مثل حالات قبل الجراحة.
- تستخدم المضادات الحيوية لحب الشباب.
- التهاب القصبات.
- التهاب الملتحمة (رمد العين).
- التهاب الأذن الوسطىٰ.
- الأمراض المنقولة جنسيًا.
- التهاب الجلد أو الأنسجة.
- التهاب البلعوم العقدي (التهاب الحلق).
- إسهال المسافرين.
- التهاب الجهاز التنفسي العلوي.
- التهاب المسالك البولية.

المضاد الحيوي للأطفال

قد يتسبب استخدام المضادات الحيوية للأطفال دون الحاجة إليها بالضرر للطفل، ومن أهم الأمراض التي يتم علاجها بالمضادات الحيوية عند الأطفال:

- التهاب الجيوب الأنفية.
- التهاب الأذن الوسطىٰ.
- التهاب البلعوم.
- التهاب المسالك البولية.
- المضاد الحيوي للحامل.

يمكن أن توصف مضادات حيوية خلال فترة الحمل، ولكن يجب اختيار المضاد المناسب والآمن علىٰ صحة الحامل و صحة الجنين وتشمل مضادات حيوية آمنة خلال الحمل علىٰ:

- أموكسيسيلين.
- أمبيسلين.
- كليندامايسين.
- اريثروميسين.
- بنسلين.
- نتروفورانتوين.

يجب تجنب بعض المضادات الحيوية خلال فترة الحمل مثل: تترا سيكلين – مثل الدوكسي سيكلين والمينوسكلين فقد تسبب الضرر بكبد المرأة الحامل ويسبب تلون أسنان الطفل.

هناك مضادات حيوية مستخدمة لعلاج التهابات المسالك البولية مثل تريميثوبريم و سولفاميثوكسازول قد ترتبط مع زيادة خطر العيوب الخلقية إذا أخذت خلال الحمل.

المضادات الحيوية والرضاعة

بعض المضادات الحيوية التي توجد في حليب الأم قد تتسبب بأضرار علىٰ الرضيع مثل (البنسيلين)، والتي تتسبب في الإصابة بالحساسية، والإسهال، والطفح الجلدي.

ما هي مدة استخدام المضاد الحيوي؟

استخدام المضاد الحيوي لمدة أسبوع يقتل البكتيريا ويقضي عليها نهائيًا، فيجب علىٰ المريض الاستمرار في استعمال المضاد الحيوي لمدة أسبوع حتىٰ وإن شعر بتحسن. لأنه عند استعماله للمضاد لمدة يومين سيشعر بالتحسن، ولكن هذا التحسن ناتج عن ضعف البكتيريا وليس موتها تمامًا (قد تسترد قوتها من جديد وتهاجم أجزاء المضاد الحيوي).

أنواع المضادات الحيوية

تشمل أنواع المضادات الحيوية علىٰ ما يلي:

- مضادات حيوية واسعة الطيف: تستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الالتهابات.
- مضادات حيوية ضيقة الطيف: تكون فعالة فقط ضد أنواع قليلة من البكتيريا.
- مضادات حيوية تهاجم البكتيريا الهوائية، ومضادات حيوية تعمل ضد البكتيريا اللا هوائية.

طريقة استخدام المضادات الحيوية

تشمل الطريقة الصحيحة لاستخدام المضادات الحيوية علىٰ ما يلي:

- تؤخذ المضادات الحيوية عادة عن طريق الفم ويمكن أن تؤخذ أيضًا عن طريق الحقن أو موضعيًا.
- تبدأ فاعلية المضادات الحيوية في غضون ساعات قليلة من تناولها.
- يجب إكمال العلاج بالمضادات الحيوية لمنع عودة العدوىٰ وعدم إعطاء البكتيريا فرصة لمقاومة المضادات الحيوية مستقبلًا.

- بعض المضادات الحيوية تؤخذ علىٰ معدة فارغة ساعة قبل الطعام، أو ساعتين بعد الطعام وبعضها تؤخذ مع الطعام.
- يجب عدم استهلاك منتجات الألبان عند تناول مضاد حيوي تتراسلين، لأنها قد تؤثر علىٰ امتصاص الدواء.

الجرعة الزائدة من المضاد الحيوي

تناول المضاد الحيوي يجب أن يكون محدودا، فالجرعة الزائدة منه قد تتسبب في:

- التسمم: بعض المضادات الحيوية لا تقتل البكتيريا، ولذلك قد تؤذي الجسم إما بالتسمم أو بالحساسية.
- مقاومة البكتيريا للمضاد الحيوي: إن استعمال المضاد الحيوي بكثرة ولمدة طويلة يجعله أقل تأثيرًا، (تقوم البكتيريا بتشكيل أجسام مضادة ضد هذا النوع من المضاد).
- الإخلال بالتوازن الطبيعي للبكتيريا في الجسم: هناك أنواع من البكتريا مفيدة للجسم وهي تساعده علىٰ أن يعمل بشكل طبيعي، فقد يسبب استعمال المضادات الحيوية بشكل زائد لقتل البكتيريا المفيدة مع البكتيريا الضارة مما يؤدي الىٰ اختلال التوازن في الجسم.

حساسية المضاد الحيوي

بعض المضادات الحيوية تتسبب بالحساسية مثل: (البنسلين)، فتؤدي إلىٰ ظهور أعراض مثل:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم.

- انتفاخ الوجه.
- الإسهال.
- التقيؤ والغثيان.
- ضيق التنفس.
- السعال الشديد.
- الإصابة بالطفح الجلدي.

يمكن علاج حساسية المضاد الحيوي من خلال ما يلي:

- التوقف عن استعمال المضاد الحيوي المتسبب بالحساسية.
- استعمال مضادات الهيستامين إذا كان هناك طفح الجلدي.
- حقن المريض بالأدرينالين في حالة الحساسية الشديدة.
- استعمال الكورتيزون للحالات المناسبة له.

الآثار الجانبية للمضادات الحيوية الشائعة

تشمل الآثار الجانبية الشائعة للمضادات الحيوية علىٰ ما يلي:

- إسهال.
- التعب.
- الالتهابات الفطرية في الفم والجهاز الهضمي والمهبل.

الآثار الجانبية النادرة للمضادات الحيوية تشمل علىٰ ما يلي:

- حصىٰ الكلىٰ (خاصة السلفوناميد).
- تخثر الدم (عند تناول السيفالوسبورين).
- الحساسية لأشعة الشمس (عند تناول التراسكلين).
- اضطرابات الدم (عند تناول تريمثوبريم). أدوية السلفا.

- الصمم (عند تناول الاريثروميسين والأمينوغليكوسيد).

في حالات نادرة عند بعض المرضىٰ، وخاصة كبار السن، قد يعانون من التهاب الأمعاء والتهاب القولون، والتي يمكن أن تؤدي إلىٰ إسهال دموي، خاصة دواء الكليندامايسين، البنسلين، سيفالوسبورين، اريثروميسين.

الأدوية النفسية

الأدوية النفسية علينا أكبر أذية
إدمان وعادات عَتية
وزيادة في الوزنِ مدوية

إنزيمات الكبدِ تَرفعها
وظائف للكلىٰ تغيرها

نومٌ وأفكارُ موت وانتحار نلحظها
غضبٌ وتصرفٌ بعدوانية نتيجتها
غثيانٌ وقيء ومشاكل جنسية طبيعتها

للضرورةِ فقط نَقربها
وقبل النومِ نَبلعها
وبالتدريجِ نَقطعها

بجرعةٍ قليلةٍ نَستخدمها
ولفتراتٍ قصيرةٍ نَستعملها

البيان

أضرار الأدوية النفسية

- القيء والغثيان.
- زيادة الوزن.
- النعاس.
- مشاكل جنسية.
- أفكار حول الانتحار والموت.
- الأرق وصعوبة النوم.
- القلق ونوبات من الذعر.
- الغضب، والعنف، والتصرف بعدوانية

أنواع الأدوية النفسية

- فلوكسيتين (Fluoxetine).
- باروكسيتين (Paroxetine).
- سيرترالين (Sertraline).
- سيتالوبرام (Citalopram).
- إسيتالوبرام (Escitalopram).

- يتم تناولها للضرورة فقط كل مساء بتركيزات منخفضة.
- عند التوقف عنها يلزم تركها بالتدريج.
- كما أن الاستمرار عليها لفترات طويلة يؤدي إلى الاعتياد عليها وإدمان الكثير من أنواعها.

الأملاح

عطشٌ وتورمٌ جسمٍ علامتها
ارتفاعُ ضغطٍ وصداعٌ نَتيجتها

ضعفُ أعصابٍ وعضلاتٍ يَعقبها
كثرةُ بَولٍ بحرقانٍ سببها

واضطرابُ جهازُ هضمي وقلبٌ خلالها
وتكوين حصوات الكلىٰ خطرها

أملاح صوديوم وبوتاسيوم وماغنسيوم أنواعها
منها أملاح اوكسالات ومنها يوريات النقرس نَلحظها
ولكل نوعٍ دواء مُناسب لهُ نَعلمها

ولمياهٍ كثيرةٍ نشربُ
ومن الموالحِ لا نقربُ
أكياسٌ فوارة وأقراصٌ بالأملاح تَذهبُ

البيان

علامات زيادة الأملاح في الجسم

قد يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالأملاح إلىٰ الإصابة بارتفاع مستويات الأملاح في الجسم، وهي مشكلة صحية تلحق العديد من الأضرار.

الأملاح هي مجموعة من المركبات الكيميائية، ولها العديد من الأشكال، لذلك سيُوضح في ما يأتي علامات ارتفاع الأملاح في الجسم لكل نوع علىٰ حدة:

علامات ارتفاع الصوديوم في الجسم

أبرز علامات ارتفاع الصوديوم في الجسم

- الشعور المستمر بالعطش.

ا-الصوديوم يؤثر علىٰ توازن السوائل في الجسم، -وبالتالي تزداد الحاجة إلىٰ التبول.

- تورم الجسم.

يمكن أن يكون التورم أحد علامات ارتفاع مستويات الصوديوم في الدم، وهي مشكلة صحية تسمىٰ الوذمة، وتعني تورم ناتج عن السوائل الزائدة في أنسجة الجسم.

- الإصابة بالإمساك.

غالبًا ما يحدث الإمساك نتيجة الإصابة بالانتفاخ، ويمكن أن يكون الانتفاخ بسبب كثرة تناول الأملاح وارتفاع مستويات الصوديوم بالدم، وذلك نتيجة انتقال محتوىٰ الماء في الأمعاء والبراز إلىٰ أجزاء أخرىٰ من الجسم لتحقيق توازن السوائل.

- زيادة الرغبة في تناول الملح.

يؤدي الاعتياد علىٰ تناول الملح إلىٰ تكيف براعم التذوق مع هذه النكهة، مما يرفع الرغبة في إضافة المزيد من الملح إلىٰ الطعام، وهذا يفسر شعور بعض الأشخاص بأن الطعام يحتاج إلىٰ الملح، حتىٰ إن كان مستوىٰ الملح جيد في الطعام.

- الصداع الخفيف والمتكرر.

من المحتمل أن يكون هذا الصداع ناتجًا عن الجفاف، والذي يرتبط بتناول كمية كبيرة من ملح الصوديوم.

- ارتفاع ضغط الدم.

يرتبط ارتفاع ضغط الدم بالإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالأملاح، حيث يعمل الصوديوم علىٰ سحب السوائل الزائدة في مجرىٰ الدم، مما يؤدي إلىٰ تلف في بطانة الأوعية الدموية بمرور الوقت.

- الشعور بالتعب.

يمكن أن يزداد الشعور بالتعب الشديد والخمول نتيجة ارتفاع مستويات الصوديوم بالدم، وما يعقبه من انخفاض في الطاقة.

علامات ارتفاع البوتاسيوم في الجسم

عادةً لا يعاني الشخص المصاب بزيادة بوتاسيوم الدم من أي أعراض، لكن في حالة حدوث ارتفاع حاد في مستوىٰ البوتاسيوم في الدم فيمكن أن يتسبب بظهور علامات ارتفاع الأملاح في الجسم من نوع ملح البوتاسيوم، وتشمل:

- ضعف الأعصاب

يؤدي وجود الكثير من البوتاسيوم في الجسم إلىٰ ضعف الأعصاب، وبالتالي الشعور بالتنميل، وانخفاض ردود الأفعال، ونادرًا ما يحدث خدر.

- ضعف العضلات

هناك ارتباط وثيق بين الأعصاب والعضلات، ويمكن أن يؤدي ضعف الأعصاب إلىٰ ضعف العضلات وبالتالي صعوبة تحريكها مثل عضلات الذراعين والساقين.

- اضطرابات في الجهاز الهضمي

عندما ترتفع مستويات البوتاسيوم في الجسم، فسوف تؤثر علىٰ العضلات التي تبطن المعدة، مما يؤدي إلىٰ الإصابة بالانتفاخ والغازات والغثيان.

- مشكلات القلب والأوعية الدموية

أيضًا يتسبب ارتفاع البوتاسيوم بالدم في عدم تقلص عضلات القلب بالقوة التي تكفي لضخ الدم إلىٰ الدماغ والأعضاء الأخرىٰ، وتصبح معدلات ضربات القلب بطيئة وغير منتظمة، كما يمكن أن تسبب ألم في الصدر وصعوبة في التنفس.

علامات ارتفاع الكالسيوم في الجسم

قد لا ينتج عن زيادة كالسيوم الدم الخفيف أعراض، لكن في الارتفاع الشديد لكالسيوم الدم في الجسم، فسوف تظهر علامات ارتفاع الأملاح في الجسم من نوع ملح الكالسيوم كما الآتي:

- زيادة العطش وكثرة التبول: إن الكثير من الكالسيوم في الجسم يعني أن الكلىٰ تعمل بجهد أكبر، ونتيجة لذلك، قد يزداد الشعور بالجفاف، مما يؤدي إلىٰ كثرة العطش وكثرة الحاجة إلىٰ التبول.
- اضطرابات في الجهاز الهضمي: يمكن أن يؤدي الإفراط في
- تناول الكالسيوم إلىٰ الإصابة باضطراب المعدة وألم البطن والغثيان والقيء والإمساك.

- آلام العظام وضعف العضلات: أيضًا يؤدي فرط كالسيوم الدم إلىٰ إفراز العظام للكثير من الكالسيوم، ويتسبب هذا النشاط غير الطبيعي للعظام إلىٰ الألم وضعف العضلات.
- الشعور بالتعب والخمول: يمكن أن يؤثر الكثير من الكالسيوم في الدم علىٰ الدماغ، مما يسبب الشعور بتعب وخمول.
- القلق والتوتر: قد يؤثر فرط كالسيوم الدم أيضًا علىٰ الصحة العقلية ويسبب الشعور بالقلق والتوتر، وربما يؤدي إلىٰ الإكتئاب.
- ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب: يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة من الكالسيوم إلىٰ زيادة ضغط الدم وزيادة إجهاد القلب، مما يعرضه إلىٰ الخطر.

علامات ارتفاع المغنيسيوم في الجسم

يقوم المغنيسيوم بالعديد من الوظائف في الجسم مثل: تخليق البروتين، وتعزيز صحة العظام، وتنظيم ضغط الدم، وغيرها.

بالتالي فإن الإصابة بفرط المغنيسيوم في الدم يؤدي إلىٰ تأثيرات سلبية علىٰ مختلف أجزاء الجسم، حيث أن علامات ارتفاع الأملاح في الجسم من نوع المغنيسيوم تظهر كما الآتي:

- الإسهال.
- الغثيان.
- الخمول.
- ضعف العضلات.

- مشكلات في القلب.
- انخفاض ضغط الدم.
- احتباس البول.
- ضيق التنفس.

علامات ارتفاع البيكربونات في الجسم

يتكون الدم من الأحماض والقلويات، يمكن قياس كمية الأحماض والقلويات في دمك علىٰ مقياس الأس الهيدروجيني.

من المهم الحفاظ علىٰ التوازن الصحيح بين الأحماض والقلويات، حيث أن أي تغيير طفيف يمكن أن يسبب مشكلات صحية.

تتمثل علامات ارتفاع الأملاح في الجسم من نوع البيكربونات بالأعراض الآتية:

- الغثيان.
- الخدر.
- تشنجات العضلات.
- هزات اليد.
- الدوخة.
- صعوبة في التنفس.
- الإرتباك وعدم التركيز.
- الإصابة بغيبوبة.

الفيتامينات

أدوية فيتامينات للجسم مقويات
فيها كثير حلويات
احرص عليها ومنها هات

لنمو خلايا الجسمِ نَلزمها
مضادُ أكسدة وعمليات حيوية للجسم مُهمتها

التغذيةُ السليمةُ مَنبعها
وأدوية كثيرةٌ مصدرها
وفيتامينُ د في الشمسِ وأشعتها

خُذها في اليومِ مرةَ من المراتِ
بعد واحدة من الوجباتِ
وفي الصباحِ دائِمًا بركات

ونبتعد بعلاجِ الحديدِ عن الاكلِ ٢ ساعات
فيتامين B بأنواعه للأعصابِ مُقويات
فيتامينD مع كالسيوم للعظمِ مُكملات

البيان

الفيتامينات هي مركبات يحتاجها جسم الإنسان بكميات محدودة للقيام بالعديد من الوظائف الحيوية في الجسم، ومعظمها لا يتم تصنيعه في جسم الإنسان ويجب الحصول عليها عن طريق الغذاء. باستثناء فيتامين د الذي يتم تصنيعه في الجسم من خلال تعرض الجلد لأشعة الشمس.

أنواع الفيتامينات

- الفيتامينات الذائبة في الماء
- فيتامين سي (ASCORBIC ACID)
- فيتامين ب ١ (THIAMIN)
- فيتامين ب ٢ (RIBOFLAVIN)
- فيتامين ب ٣ (Niacin)
- فيتامين ب ٥ (Pantothenic acid)
- فيتامين ب ٦ (PYRIDOXINE)
- فيتامين ب ٧ (Biotin)
- فيتامين ب ٩ (FOLIC ACID)
- فيتامين ب ١٢ (COBALAMIN)
- الفيتامينات الذائبة في الدهون
- فيتامين أ (Retinoids)
- فيتامين ك (MENADIONE)
- فيتامين هـ (TOCOPHEROL)
- فيتامين د

أهم وظائف الفيتامينات:

- بعضها يعمل كمنظم لعمليات استقلاب المعادن الغذائية.
- منظم لنمو الخلايا والأنسجة.
- بعضها يعمل كمضاد للأكسدة.
- بعضها يعمل كعامل مساعد للإنزيمات التي تساعد على تحفيز عمليات التمثيل الغذائي.

الاحتياجات اليومية من الفيتامينات:

يحتاج جسم الإنسان لكميات مختلفة من الفيتامينات وذلك حسب العمر، الجنس، الوضع الفسيولوجي كالحمل مثلاً، والحالة الصحية.

الجهاز المناعي للجسم

والجهاز المناعي للجسمِ وظيفتهُ
يحمي الجسم من الأمراضِ مهمتهُ

نُحافظ عليهِ ونرفعُ كفاءتهُ
تكرارُ مرضٍ وعدوىٰ ضَعفهُ

فقرُ دمٍ وفقدُ شهيةٍ سَببهُ
صداعُ وخمولٌ في الجسمِ ضَررهُ

جفافٌ بالعينِ وطفح جلدي خلالهُ
استئِصالُ طحالٍ يُضعفهُ

زيادةُ العمرِ وسوءُ تغذيةٍ يُنقصهُ
سرطانٌ وعملياتٌ جراحية تُتعبهُ

كورتيزون ومضاد حيوي لا نقربهُ
فيتامين سي وزنك نَعرفهُ
مرةً في اليومِ نَلزمهُ

وخلاصة لنباتِ الاشنسيا تَنفعهُ
لثلاثةِ أشهرٍ نَبلعهُ

البيان

الجهاز المناعي أو جهاز المناعة هو منظومة من العمليات الحيوية التي تقوم بها أعضاء وخلايا وجسيمات داخل أجسام الكائن الحي بغرض حمايتها من الأمراض والسموم والخلايا السرطانية والجسيمات الغريبة. هذه المنظومة الحيوية تقوم بالتعرف على مسببات للمرض، مثل الميكروبات أو فيروسات وتحييدها أو إبادتها. يميز جهاز المناعة السليم خلايا الجسم السليمة وأنسجته الحيوية وبين كائنات غريبة عنه تسبب المرض.

من أعراض ضعف المناعة التي يمكن أن تطرأ هي:

- الإصابة ببعض الالتهابات المتكررة في الشعب الهوائية والرئوية، وبعض الالتهابات التي تصيب الأذن والأنف، والجلد بشكل مستمر.
- كثرة التعرض لحالات العدوى.
- مشكلات في الجهاز الهضمي، ومنها فقدان الشهية، والإصابة بالغثيان والقيء، والإسهال.
- حدوث اضطرابات في الدم مثل انخفاض في عدد الصفائح الدموية وحدوث أنيميا وفقر الدم.
- جفاف بمنطقة العين.
- الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.
- الشعور بالصداع المستمر.
- ظهور حالات الطفح الجلدي.

أسباب ضعف المناعة

- سوء التغذية وعدم الاهتمام بتناول الأطعمة الصحية التي تحتوي علىٰ العناصر الغذائية المفيدة لصحة وتقوية المناعة.
- التقدم في السن حيث تزداد فرصة التعرض إلىٰ الإصابة بكل من العدوىٰ والسرطان واضطرابات المناعة الذاتيَة نتيجة التقدم في العمر.
- تناول بعض أنواع الأدوية التي قد تؤثر في كفاءة عمل الجهاز المناعي مثل: الأدوية التي تستهدف الجهاز المناعي والأدوية المثبِطة للمناعة أو البيولوجية بالإضافة إلىٰ العلاج الكيميائي والإشعاعي.
- حالات الإصابة بالسرطان مثل: سرطان الدم، وسرطان العقد اللمفاوية علىٰ وجه الخصوص، بالإضافة إلىٰ التعرض لبعض الحالات المرضيَة الأخرىٰ مثل: التهاب المفاصل الروماتويدي، والتصلب المتعدِّد، وأمراض الأمعاء الالتهابيَة والصدفيَّة وغيرها من الأمراض التي تعمل علىٰ إضعاف المناعة.
- الإصابة بالعدوىٰ بما في ذلك الأنفلونزا والحصبة، فهي أحد الأسباب التي قد تضعف جهاز المناعة لفترة وجيزة، ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة المعروفة بالإيدز.
- الإصابة ببعض أنواع السرطان قد يؤدي إلىٰ إضعاف جهاز المناعة في جسم المصاب عند انتشاره في نخاع العظم.

- استئصال الطحال؛ مما يفقد وظيفته في المساعدة علىٰ حماية الجسم من الإصابة بالأمراض والعدوىٰ مما يؤدي إلىٰ ضعف المناعة وعدم حماية الجسم من معظم أنواع البكتيريا والجراثيم والفيروسات الأخرىٰ.

أسباب أخرىٰ

- الظروف البيئية المحيطة، مثل: التعرض إلىٰ ضوء الأشعَة فوق البنفسجيَة، ونقص الأكسجين في أنسجة الجسم والإشعاع.
- ارتكاب العادات غير الصحية.
- الخضوع إلىٰ العمليات الجراحية السابقة.
- الإصابة بالمتلازمة الجينية، مثل متلازمة داون.
- تناول الكثير من الأدوية كالمضادات الحيوية وأدوية الكورتيزون لفترات طويلة تتسبب في خفض كفاءة الجهاز المناعي للجسم.
- فيتامين سي بالإضافة إلىٰ الزنك وبعض الفيتامينات والأدوية التي تحتوي علىٰ خلاصة نبات الاشنسيا ترفع من كفاءة الجهاز المناعي ومقاومة الجسم للأمراض.

يتم تناولها مرة واحدة في اليوم بعد الأكل لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

فيتامين ب المركب

تحويلُ الطعامِ إلي طاقة وظيفتهُ
وحفاظٌ لصحة العيون والأعصابِ مهمتهُ

وخلايا الجلدِ والمخِ يحفظهُ
وتساقطٌ للشعرِ يَمنعهُ

لحومٌ وأسماكٌ وبيضٌ وألبانٌ مصدرهُ
فاصوليا وبازلاء وخبزٌ منبعهُ
وطهيٌ لفتراتٍ طويلةٍ لا يَنفعهُ

وفيتامين ب في الجسمِ نقصهُ
التهابُ أعصابٍ وتنميل أطرافٍ أخطارهُ

وخمولٌ في الجسمِ وإجهادٌ أضرارهُ
وإكثارٌ من سكرٍ ونشوياتٍ سبب فقدهُ

سيانوكوبالامين فيتامين ب ١٢ نعرفهُ
علي شكلٍ أقراص كل يومٍ نأخذهُ

ومنه أمبولات كل أسبوعٍ نَحقنهُ
ومريضُ سكرٍ يلزمهُ

البيان

فيتامين ب | Vitamin B

ما هو فيتامين ب

فيتامين ب (Vitamin B) أو مجموعة فيتامينات ب، هي مجموعة من ثمانية عناصر غذائية أساسية للحفاظ علىٰ صحة الخلايا ونشاط الجسم.

تصنف مجموعة فيتامين ب بأنها من الفيتامينات الذائبة في الماء، والتي لا يتم تخزينها في الجسم لفترات طويلة، لذلك يجب تناول مصادر فيتامين ب بانتظام علىٰ نحو يومي. وتعد مجموعة فيتامين ب ضرورية لعمليات التمثيل الغذائي في الجسم، بالإضافة إلىٰ دور فيتامين ب الأساسي في المحافظة علىٰ صحة الأعصاب ووظيفة الجهاز العصبي.

هناك أنواع مختلفة من فيتامين ب، والتي تم جمعها في مجموعة واحدة بسبب التشابه في الخصائص والوظائف الرئيسة لها. ولكن علىٰ الرغم من عمل فيتامينات ب معا في الجسم، إلا أن كل نوع من أنواع فيتامين ب يمتاز بوظائفه الفريدة أيضًا.

يمكن أن تتشابه بعض مصادر فيتامين ب، ولكن تمتاز بعض الأطعمة علىٰ غيرها بكونها مصدرا رئيسا لأحد أنواع فيتامين ب، علىٰ سبيل المثال، يوجد فيتامين ب١٢ بشكل أساسي في اللحوم ومنتجات الألبان.

ما هي أنواع فيتامين ب؟

- فيتامين ب ١
- فيتامين ب ٢

- فيتامين ب ٣
- فيتامين ب ٥
- فيتامين ب ٦
- فيتامين ب ٧
- فيتامين ب ٩
- فيتامين ب ١٢

أسباب نقص فيتامين ب في الجسم

ما هي فوائد فيتامين ب؟

تلعب مجموعة فيتامين ب أدوارا رئيسة في العديد من الوظائف الحيوية والضرورية في الجسم، وتشمل أهم وظائف فيتامين ب ما يلي:

- تحويل الطعام إلىٰ طاقة، وهو ما يعرف باسم عملية الأيض أو التمثيل الغذائي.
- تكوين خلايا دم جديدة وإنتاج كريات الدم الحمراء.
- مساعدة الإنزيمات في الجسم علىٰ تسريع عملية التحويل البيني للمركبات الكيميائية، ولذلك تعرف مجموعة فيتامين ب بأنها أنزيمات مساعدة.
- الحفاظ المركب علىٰ سلامة الأعصاب، ووظائف الجهاز العصبي المركزي والسيالات العصبية.
- تعزيز المناعة.
- الحفاظ علىٰ صحة العيون.
- الحفاظ علىٰ صحة الشعر، وصحة الجلد والخلايا السليمة، بما في ذلك خلايا المخ وأنسجة الجسم.

أين يوجد فيتامين ب؟

تشترك مجموعة فيتامينات ب الثمانية بمصادرها الغذائية ذاتها، علىٰ الرغم من أن هناك بعض الأطعمة التي تكون مصدرا غنيا بأحد أنواع فيتامين ب أكثر من غيره. وعادةً يمكن الحصول علىٰ مجموعة فيتامين ب من خلال تناول بعض أنواع الأطعمة المغذية والمفيدة، مثل:

- الأغذية الحيوانية المصدر، مثل اللحوم، والسمك، والبيض، ومنتجات الألبان.
- الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر، بالإضافة إلىٰ حبوب الفاصوليا، والبازلاء.
- الخبز والحبوب المدعمة بمجموعة فيتامينات ب.

من الجدير بالذكر أن مجموعة فيتامين ب تتأثر عادةً بالحرارة، لذلك يوصىٰ بتجنب الطهي المطول للأطعمة التي تمثل مصدر فيتامين ب.

كم يحتاج الجسم من فيتامين ب

يحتاج حسم البالغين والأطفال فوق عمر ٤ سنوات إلىٰ مجموعة فيتامين ب يوميًا بالمقدار التالي:

- فيتامين ب-١ : ١.٢ ملغ.
- فيتامين ب-٢ : ١.٣ ملغ.
- فيتامين ب-٣: ١٦ ملغ.
- فيتامين ب-٥: ٥ ملغ.
- فيتامين ب-٦ : ١.٧ ملغ.
- فيتامين ب-٧: ٣٠ ميكروغرام.
- فيتامين ب-٩: ٤٠٠ ميكروغرام.
- فيتامين ب-١٢: ٢.٤ ميكروغرام.

ميعاد الأدوية وتأثير الطعام عليها

كلُ دواءٍ لهُ وقتِ نَلزمهُ

استعمالٌ للدواءِ لا بُدَ أن نَفهمهُ

دواءٌ قبلَ الأكلِ مَوعدهُ

ودواءٌ بعدَ الأكلِ جُرعتهُ

ونوعُ الطعامِ قد يُضعفُ شِدتهُ

ودواءٌ عندَ النومِ نَبلعهُ

لامتصاصٍ وتأثيرٍ نَنشدهُ

ودواءٌ في غيرِ مَوعدهُ

قد يَضرُ الجسمَ ويَتعبهُ

البيان..

- -قد يتسبب عدم الالتزام بمواعيد الدواء في عدم التماثل للشفاء وقد يلحق بالجسم العديد من الأضرار.
- هناك ساعات بيولوجية للجسم وتغيرات فسيولوجية الجسم تختلف عن بعضها في الليل والنهار فيجب أن يتم تناول الدواء في الميعاد المحدد له ليتوافق مع عمل الساعات البيولوجية والتغيرات الفسيولوجية للجسم.
- -كما أن هناك من الأدوية التي يلزم اخذها علي معدة خالية قبل الأكل، كأدوية الغدة وأدوية المعدة والمرارة وغيرها، لأن الطعام يؤثر علىٰ امتصاص هذه الأدوية ويؤخر من عملها.
- -وهناك العديد من الأدوية التي يتم تناولها بعد الطعام، كبعض المضادات الحيوية وأدوية الالتهابات والأسبرين وغيرها، لأن أخذها علىٰ معدة خالية قد يسبب العديد من الأمراض كقرحة المعدة.

نوع الطعام يؤثر تأثيرا مباشرا علىٰ استجابة الجسم للدواء

- كالألبان وباقي مشتقات الحليب والشاي والقهوة والمشروبات الكحولية والتي تحتوي علىٰ الكافيين تقلل من امتصاص الدواء وتأخير مفعوله.
- ويعمل الطعام علي تأخير امتصاص أدوية الحديد كما أن عصير البرتقال يزيد من امتصاصه.

تداخلات الأدوية

واحذر من أدوية تُبطل بَعضها
فمضاد حيوي لحبوبِ منعِ الحملِ يُبطلُ مفعولها

وأدوية للغدةِ خذها لوحدها
فالأدوية تتداخل في مَفعولِها
ويُضعفُ هذا من تأثيرها

وقد تَنقلبُ إلي ضِدها
فاحذر من أدوية تَضمها
وابعد ميعاد الأدوية عن بَعضِها

البيان

- -تتداخل الكثير من الأدوية مع بعضها فتؤثر علي عملها ولا يستفيد الجسم بالدواء.
- وقد تلحق بالجسم أضرار عديدة من التدخلات الدوائِية مع بعضها.
- -علىٰ السيدات أن تبتعد بحبوب منع الحمل عن وقت أخذها للمضادات الحيوية، حيث يوجد بعض أنواع المضادات الحيوية التي تفقد هذه الحبوب مفعولها.
- -كما أن أدوية الغدة يفضل أن نبتعد بها عن ميعاد الأدوية الأخرىٰ والمكملات الغذائية التي تحتوي علىٰ الكالسيوم لا يتم تناولها مع أدوية الحديد.

جرعة الأدوية

ولكل دواءٍ جُرعتهُ
بدونهَا تقلُ كفاءتهُ

وللمرضِ لا يؤدي وظيفتهُ
علي وزنِ الجسم تكونُ قوتهُ
وكلُ دواءٍ لَهُ مُدتهُ

فالتزام بجرعةٍ كاملةٍ نَلزمهُ
بدونِ زيادةٍ أو نُقصانٍ نَقربهُ

البيان

- -الجرعة الصحيحة للدواء من حيث الفترة الزمنية لتناول الدواء والالتزام بالتركيز المناسب للدواء من الجرامات من أهم الأسباب التي تجعل الجسم يستجيب للعلاج.
- -عدم الالتزام بمدة وتركيز العلاج يؤدي إلىٰ عدم التماثل للشفاء وفقد الدواء مفعوله.
- جرعة الدواء يتم تحديدها طبقا لوزن الجسم فقد تختلف الجرعة من شخص لشخص آخر من نفس الدواء
- -الكثير من الأدوية له جرعة محددة وثابتة وفترة زمنية معينة.
- -يجب تناول جرعات الدواء بانتظام في المواعيد المحددة دون انقطاع لأي جرعة من الجرعات.

حبوب منع الحمل

وبعضُ الأقراصِ لمنعِ الحملِ لا تَقربيها

فكثيرٌ من الأذىٰ فيها

واختاري لنفسكِ ما يُناسب لها

فهي تغيرُ نفسية وتؤثرُ فيها

وزيادةٌ في الوزنِ بانحباس سوائل تَكتسبينها

صداعٌ وآلامُ منطقة الثدي تعانينها

ارتفاعُ ضغطٍ وقلة رغبة جنسية تَلحظينها

واحذري من جلطاتٍ كنتِ تُعانيها

فحباتٍ لمنعِ الحملِ قد تأتيها

سرطان الرحمِ تمنعهُ

وحب الشبابِ ترفعهُ

وموعدٌ لدورةِ النساء تُنظمهُ

وألمٌ فيها تُضعفهُ

وبعضُ الأنواعِ لضغطِ الدمِ تَرفعهُ

فابتعدي بها عن ميعادِ جُرعتهُ

وقد يمنعُ مفعولها مضاد حيوي نَبلعهُ

فابتعدي بها عن ميعادِ تَناولهُ

البيان

أضرار حبوب منع الحمل

- نزول الدم بشكل متقطع وغير منتظم بين الدورتين.
- الشعور بالغثيان والاستفراغ أحيانًا، لذا ينصح بأخذ الحبوب بعد الطعام.
- حساسية مفرطة وآلام واحتقان حول منطقة الثدي.
- اضطرابات في المزاج وشعور بالإحباط والحزن.
- تقليل الرغبة الجنسية في بعض الحالات.
- ازدياد الإفرازات المهبلية.
- انحباس السوائل في الجسم الذي ربما يؤدي إلىٰ الشعور بزيادة الوزن.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الصداع.

فوائد حبوب منع الحمل

- يسبب استخدامها انتظام بالدورة الشهرية وتقليل آلامها ونزيفها.
- تقلل من فرص الإصابة بسرطان المبايض، وسرطان الرحم، وسرطان القولون.
- تخفف من أعراض ما قبل الدورة الشهرية.
- يسبب بعضها التقليل من ظهور حب الشباب.
- تقلل من فرص الإصابة بأمراض التهاب الحوض
- يجب الابتعاد بميعاد حبوب منع الحمل عن علاج الضغط
- المضادات الحيوية تؤثر علىٰ عمل حبوب منع الحمل فيلزم الابتعاد بها عن ميعاد جرعة المضادات الحيوية.

المسكنات

أصدرت الصحة العالمية تحذيرات
بالابتعادِ عن المسكنات
فقد تُسَّبب كثير أزمات

قرحةُ معدةٌ وتليفُ كبدٍ نَلحظهُ
وظائفُ كلىٰ واضطرابٌ فيها تَرفعهُ

غثيانٌ وقيء وإمساكٌ تَشهدهُ
إدمانٌ واكتئابٌ وكثرةٌ نومٍ تُساعدهُ

قرنفلٌ وزنجبيلّ وبابونجٌ مسكنٌ طبيعي نَلزمهُ
ومُسكنٌ من الأدوية عند اللزومِ نقربه

عند اللزومِ بعد طعامٍ نَبلعهُ
علي معدةٍ خاليةٍ لا نَأخذهُ

البيان

فوائد المسكنات

- تستخدم كمسكن لتخفيف آلام العمود الفقري.
- يستخدم في علاج التهاب المفاصل الروماتيزمي.
- يستخدم بدون وصفة طبية لعلاج الأوجاع المختلفة.
- علاج آلام الأسنان.
- تسكين التواء الأوتار.
- تخفيف آلام تشنجات الدورة الشهرية عند النساء.
- وتستخدم أيضًا كخافض للحرارة.

أضرار المسكنات

١ :قد يسبب استخدام كميات كبيرة من المسكنات دون وصفة طبيب لحدوث تليف في الكبد

٢ :الاكثار في تناول المسكنات تسبب قرحة المعدة والتهابات شديدة تؤثر علىٰ صحة الجهاز الهضمىٰ.

٣:هناك بعض المواد الموجودة في المسكنات والتي تسبب مشاكل في الكلىٰ واضطرابات.

٤ :الإمساك الشديد واضطرابات الجهاز الهضمىٰ.

٥ :الغثيان والقيء قد يكون من أعراض اضطرابات المعدة والجهاز الهضمىٰ.

٦ :الدوخة الشديدة والنعاس المستمر.

٧:الاكتئاب والاضطرابات النفسية.

٨:قد يعانىٰ البعض من إدمان المسكنات.

مسكنات طبيعية للجسم

١ :القرنفل يمكن استخدام القرنفل لعلاج كثير من المشاكل الصحية، حيث يخفف الغثيان ويساعد في علاج نزلات البرد، كما أنه فعال في تخفيف ألم الرأس والتهابات المفاصل والأسنان.

٢ :الزنجبيل، يحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من الفيتامينات والخصائص التي تعمل علىٰ تعزيز صحة الجسم وتسكين الألم.

٣: البابونج، يعتبر من المهدئات الطبيعية التي تساعد علىٰ تعزيز صحة الجسم وتسكين الألم وتجنب الالتهابات.

الكولسترول والدهون الثلاثية

دهونٌ ثلاثيةٌ وكولسترول نَحذرهُ
مرضُ الكلي والسكري يَرفعهُ

تدخينٌ وعدمُ نشاطٍ يُساعدهُ
وعاملٌ وراثيٌ وقصورُ غُدةٍ يُحفزهُ

جلطاتٌ وانسدادُ شرايينٍ نَلحظهُ
إلىٰ الوفاة يؤدي لو نُهملهُ
وإلىٰ ضغطِ الدمِ يَرفعهُ

نُحافظُ من طعامٍ يُسَّببهُ
ولثلاثةِ أشهرٍ علاجهُ

بعد وجبةٍ أساسية مِيعادهُ
بتركيزاتٍ مُختلفةٍ أنواعهُ

البيان

نسبة الدهون الثلاثية والكولسترول في الدم

- طبيعي – أقل من ١٥٠ ملليغرامًا لكل ديسيلتر
- ارتفاع نسبي – من ١٥٠ إلىٰ ١٩٩ ملغم/ ديسيلتر
- مرتفع – من ٢٠٠ إلىٰ ٤٩٩ ملغم/ ديسيلتر
- مرتفع جدًا – ٥٠٠ ملغم/ ديسيلتر

الكولسترول الضار LDL

بروتين دهني ناقل منخفض الكثافة يسمىٰ أيضًا الكولستيرول الضار واكتسب التسمية هذه لأنه يساهم بشكل كبير في تصلب الشرايين وتضيقها. عندما تحدث هذه الحالة لشرايين تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكتة الدماغية، وأمراض الشرايين الطرفية.

الكولسترول الجيد HDL

البروتين الدهني الناقل عالي الكثافة و يسمىٰ أيضًا الكوليسترول الجيد واكتسب التسمية هذه لاعتقاد الخبراء بأن HDL يحمل الكولسترول الضار (LDL) ليتخلص منه في الكبد، حيث يتم تكسير LDL في الكبد.

- الأطعمة والنظام الغذائي

حيث أن الدهون الموجودة في الأطعمة تنقسم إلىٰ نوعين:

- الدهون المشبعة

تشتمل الدهون المشبعة علىٰ الدهون الموجودة طبيعيًا كتلك الموجودة في الجبنه، والحليب، والزبدة، واللحم.

- الدهون المتحولة

تعد الأحماض الدهنية المتحولة أسوأ من الدهون المشبعة والسبب يعود بأنها ترفع مستويات LDL وتخفض مستويات HDL، تتواجد في الأطعمة المصنعة والتي خضعت لعملية الهدرجة منها السمن

بعض الحالات الطبية المرضية

يمكن أن تؤثر بعض الحالات الطبية على مستويات الكوليسترول لديك مثل:

- مرض السكري.
- قصور الغدة الدرقية.
- متلازمة الأيض.
- متلازمة كوشينغ.
- متلازمة تكيس المبيض.
- مرض كلوي.

أسباب أخرى لارتفاع الكوليسترول

وتشمل الأسباب الأخرى على ما يأتي:

- عدم ممارسة الرياضة.
- التدخين.
- العامل الوراثية.
- علاج اضطرابات الدهون

الفرق بين الكولسترول والدهون الثلاثية في العلاج

يحدده الطبيب المختص بعد الإطلاع على نتائج الفحوصات المخبرية الخاصة بك، حيث تُستخدم أنواع عديدة من عائلة الستاتينات (Statin) لعلاج اضطرابات الدهون، مثل الأتورفاستاتين (Atorvastatin)

الفرق بين الكولسترول والدهون الثلاثية في الوظيفة

تختلف الدهون الثلاثية عن الكوليسترول بالوظيفة، حيث أن الدهون الثلاثية تعمل على توفير الطاقة لوظائف الخلية وعمليات أيض

الكحول، بينما يعمل الكوليسترول في بناء الخلايا وتصنيع الهرمونات في الجسم.

- -يستمر علاج الكوليسترول والدهون الثلاثية مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.
- -يؤخذ العلاج مرة واحدة في اليوم بعد الوجبة الأساسية.
- -نحافظ من الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون واستخدام الزيوت ومشتقاتها.

السمنة وزيادة الوزن

سمنةٌ وزيادةٌ في الوزنِ نَحذرها
لأمراضٍ كثيرةٍ قد تُسَّببها

كسكرٍ وضغطٍ أشهرها
ضيقُ نفسٍ وأمراض القلبِ نَتيجتها

فرطُ كوليسترول وتصلبُ شرايين نُلحظها
أمراضُ الكبدِ والكلي تُحفزها

وتأخير حمل للنساء تَفعلها
واضطراباتٌ جِنسيةٌ تَصحبها
التهابُ عظمٍ ومفاصلٍ نشهدها

نظام غذائي وسعرات للسمنة تَلزمها
وممارسة رياضة كالمشي نفعلها

من الأدوية ما للشهيةِ يُفقدها
ومنها ما للدهونِ من الامتصاصِ يَمنعها

و منشطاتٍ للحرقِ في الجسمِ نأخذها
كخل تفاحٍ وزنجبيلٍ مع قرفةٍ نَعرفها

البيان

أضرار السمنة ومخاطرها

إن مرضىٰ السمنة معرضون للإصابة بطيف واسع من الأمراض، وإن أبرز أضرار السمنة هي:

- أمراض القلب والسكتة الدماغية،
- ارتفاع التوتر الشرياني،
- ضيق التنفس وأمراض الرئة كالربو.
- التصلب الشرياني وفرط الكولسترول.
- السكري من النمط ٢.
- أنواع متعددة من السرطانات كسرطان الأمعاء وسرطان الثدي والرحم.
- الحرقة وأمراض الكبد وحصيات المرارة.
- أمراض كلوية.
- مرض انقطاع التنفس أثناء النوم.
- التهاب العظام والمفاصل.
- اضطرابات تكاثرية وجنسية.
- اشتداد أعراض فيروس كورونا عند الإصابة به.
- كما تبلغ أضرار السمنة مبلغ أن تسبب عدة مشاكل لدىٰ المرأة الحامل كمثل السكري الحملي وداء تسمم الحمل.

أمراض تسبب السمنة

قد تنتج السمنة في بعض الحالات عن أمراض تصيب المرء فتسبب زيادة وزنه، تتباين هذه الأمراض بنوعها وبآلية تسببها بالسمنة، ومن أهم الأمراض المقترنة مع زيادة الوزن:

- قصور الغدة الدرقية.

- متلازمة برادر- ويلي.
- متلازمة كوشينغ.
- مقاومة الأنسولين (داء السكري).
- متلازمة المبيض متعدد الكيسات.
- العامل الوراثي.

علاج السمنة بدون جراحة

يعد علاج السمنة بدون جراحة الطريقة التي تتبعها الغالبية العظمىٰ من الناس، وتضم بشكل أساسي خطوتين هما:

- تعديل النظام االغذائ: اتباع حمية قليلة السعرات وغنية بالبروتينات، مع زيادة نسبة الخضار والفواكه وتقليل تناول الخبز والنشويات والحبوب الكاملة.
- زيادة النشاط البدني : ممارسة الرياضة بانتظام ووفق برنامج زمني، زيادة الأنشطة الحركية والمشي.
- تجنب التدخين وشرب الكحول.

علاج السمنة بالأدوية

عند عدم فعالية الحمية والتمارين في إنقاص الوزن، يمكن اللجوء إلىٰ أدوية تدعىٰ خافضات الشحوم، تقلل كمية الشحوم التي يمتصها الجسم خلال الهضم. الأدوية التي تحتوي علىٰ مادة اورلستات تستخدم في علاج السمنة وزيادة الوزن.

الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية نَحذرهُ
ونبتعد عن كلِ ما يُسَّببهُ

كملوثاتٍ وتدخينٍ نَشربهُ
والتهابُ جهازٌ تنفسيٍ نَمنعهُ

انسداد أنف واحتقان نتيجتهُ
دوران ودوخة طبيعتهُ

وللصداعِ دائمًا مَصدرهُ
والشَمِ قد نَفقدهُ

البردُ يزيدُ شِدتهُ
دخان وروائح ترفعُ حِدتهُ

مضاد حساسية يلزمهُ
كلُ مساءٍ نبلعهُ

بخاخات فيها كورتيزونٍ لا نقربه
فلضغطِ الدم تَرفعهُ
عند اللزومِ فقط نأخذهُ

البيان

أعراض الإصابة بالجيوب الأنفية

تشمل العلامات والأعراض الشائعة لالتهاب الجيوب الأنفية المزمن:

- التهاب الأنف
- إفرازات سميكة ومتغيرة اللون من الأنف (سيلان الأنف).
- انزلاق الرشح أسفل الجزء الخلفي للحلق (إفرازات أنفية خلفية).
- انسداد (احتقان) الأنف وصعوبة التنفس من الأنف.
- الشعور بالألم والإيلام عند اللمس والتورم حول العينين أو الوجنتين أو الأنف أو الجبهة.
- ضعف الإحساس بالشم والتذوُّق.

تتضمَّن العلامات والأعراض الأخرىٰ ما يلي:

- ألم الأذن.
- الصداع.
- ألم الفك العلوي والأسنان.
- السعال أو النحنحة.
- التهاب الحلق.
- رائحة الفم الكريهة.
- الإرهاق.

عوامل الخطر

تزداد خطورة الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن إذا كنت مصابًا بأي مما يلي:

- انحراف الحاجز الأنفي.

- السلائل الأنفية.
- الربو.
- الحساسية للأسبرين.
- التعرض الدائم للملوثات مثل تدخين السجائر.
- ضعف الجهاز المناعي للجسم.

الوقاية

ينبغي اتخاذ هذه الخطوات لتقليل خطر الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن:

- تجنب عدوى التهاب الجهاز التنفسي العلوي. تجنب مخالطة الأشخاص المصابين بنزلات البرد أو المصابين بعدوى أخرى. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون، خاصة قبل الوجبات.
- التحكُّم في أنواع الحساسية.
- تجنّب دخان السجائر والهواء الملوث. يُمكن لدخان التَّبغِ وملوثات الهواءِ تهييج رئتيكَ والممراتِ الأنفية وإحداث التهاب.
- استخدِم جهازًا مُرطِّبًا للجَو. إذا كان الهواءُ في منزلكَ جافًّا، كما لو كنت قد سخَّنتَ الهواءَ بالحرارةِ، فقد يساعد إضافةُ الرطوبةِ للهواءِ على منعِ التهابِ الجيوبِ الأنفية. تأكد من نظافة المرطب وخلوّه من الفطريات بالتنظيف المنتظم الشامل.
- من أفضل الأدوية لعلاج الجيوب الأنفية تلك الأدوية التي تحتوي على مادة ليفوسترزين

الأسبرين

الأسبرين استيل سالسيك اسيد نعلمهُ
دواءٌ للسيولةِ وظيفتهُ

خافض حرارة ومُسكنٍ طبيعتهُ
مرة واحدة في اليومِ جُرعتهُ
كل مساء بعد طعامٍ نَلزمهُ

وشهورُ الحملِ الأولي نأخذهُ
وفي آخر الحملِ نَمنعهُ

قرحة المعدة أضرارهُ
وتتوفر بكثرةٍ أنواعهُ
ومتنوعٌ تركيزهُ

البيان

الأزمات القلبية والصدرية غالبًا تحدث من منتصف الليل حتي الساعة السادسة صباحا وتسمي بالعاصفة المثالية.

لذلك تناول الأسبرين في المساء يحمي الجسم من هذه الازمات والجلطات.

الأسبرين

هو مضاد غير استرويدي للالتهاب يُستخدم لتسكين الآلام، وخفيض درجة الحرارة، وتقليل أعراض التهاب المفاصل، كما أنه يُساهم إذا أُستخدم بكمية قليلة بمنع تكوُّن خَثَرات دموية.

هناك عدة استعمالات للأسبرين كدواء لعلاج الرشح، وآلام الدورة الشهرية، وآلام الرأس وكذلك آلام العضلات والمفاصل.

إحدىٰ أبرز الآثار الجانبية للأسبرين هي تسببه بتهييج المعدة، وبالنزيف، كما أنه من الممكن أن يُسبب داء رِيِّي (Reyes) وهو مرض نادر يُصيب الدماغ والكبد ويظهر بشكل عام لدىٰ الأطفال.

تعليمات تناول الدواء

- لتسكين الآلام وتخفيض درجة الحرارة: ٣ – ٤ مرات في اليوم.
- لمنع تخثر الدم: ١ مرة في اليوم.
- الجرعة:
- الكبار: فهي علىٰ النحو الآتي:
- لتسكين الأوجاع وخفض الحرارة: ٣٢٥ – ٦٥٠ ملليغرام.
- لمنع تخثر الدم: ٣٠ – ١٠٠ ملليغرام.

بداية الفعالية:

يبدأ مفعول الدواء كما يأتي:

- الأسْبرين العادي: خلال ٣٠ – ٦٠ دقيقة.
- الأسبرين المُغَلف: خلال ٩٠ دقيقة.
- لتسكين الأوجاع وخفض الحرارة: ٤ – ٦ ساعات.
- لمنع تخثر الدم: ٢٤ ساعة.

أثناء الحمل:

يجب استشارة الطبيب حول استخدامه؛ إذ يُستخدم الأسبرين في الثلث الأول والثاني بحذر، ولكن لا يُنصح باستخدام دواء الأسبرين خلال الثلث الثالث من الحمل.

الرضاعة:

ينتقل الدواء لحليب الأم لذا لا ينصح باستخدامه إلا تحت إشراف طبي.

الأطفال والرضع

لا يُنصح باستخدامه للأطفال دون عمر ١٢ عامًا.

كبار السن:

ليست هنالك مشكلات خاصة بهم

الفطريات وعدوى الجلد

ضعفُ الجهازُ المناعي يُسَّببها

مريضُ السكري يَشهدها

ومضادات حيوية تَفعلها

نظافةٌ شخصية نلزمها

أدواتٌ شخصية وملابس لا نُشاركها

وأجسامنا بعد استحمامٍ نُجففها

وأماكن رطبة بالقدمين نحذرها

وعلاجُ للفطرياتِ وعدوىٰ الجلدِ موجود

مضادُ فطرياتٍ حبوب وكريم محدود

كبسولة كل أسبوع لا تزيد

أدوية ضارةٌ للكبدِ بالتحديد

فبجرعةٍ نلتزم ولا عنها نحيد

البيان

عوامل خطر الإصابة بالتهاب الجلد الفطري

يعد التهاب الجلد الفطري من أكثر الالتهابات السطحية انتشارًا، ولكن تتواجد مجموعة من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة به، ومنها:

- ضعف جهاز المناعة.
- تناول المضادات الحيوية لمدة طويلة أو بجرعات عالية.
- السمنة.
- مرض السكري.
- الحمل.
- علاج السرطان.
- علاج التهاب الجلد الفطري

يعتمد علاج التهاب الجلد الفطري ومدته علىٰ أنواع الالتهاب وشدة الأعراض وأي مشكلات صحية قد يعاني منها المريض وغالبًا ما يكون العلاج بسيط، ولكن يفضل دائمًا تشخيص الطبيب للالتهاب ووصف العلاج المناسب. ويتضمن العلاج ما يأتي:

- الأدوية المضادة للفطريات بحيث تتوفر علىٰ شكل أقراص يتم تناولها عبر الفم وعادة يكون للحالات الشديدة.
- المراهم الموضعية المضادة للفطريات، وقد يتم استخدام أكثر من مرهم للحالة الواحدة من الالتهاب.
- شامبو مضاد للفطريات وغالبًا ما يستخدم لعلاج سعفة فروة الرأس.
- ويجب الالتزام بمدة استخدام العلاج التي أخبرك بها الطبيب حتىٰ لو لاحظت اختفاء الطفح الجلدي والاحمرار وغيرها

من علامات الالتهاب الجلدي الفطري، فقد تبقىٰ العدوىٰ الفطرية موجودة دون علامات.

- كما قد يوصي الطبيب بوصف الدواء لجميع أفراد العائلة، حتىٰ يتأكد من منع انتشار العدوىٰ وانتقالها بين الأفراد.

طرق الوقاية من التهاب الجلد الفطري

اتبع النصائح والإرشادات الآتية للوقاية من التهاب الجلد الفطري:

- حافظ علىٰ نظافتك الشخصية بشكل جيد.
- لا تشارك ملابسك وأدواتك الشخصية مع الآخرين.
- لا تمشِ حافي القدمين خاصة في الأماكن الرطبة.
- تجنب الأحذية البلاستيكية والأحذية الضيقة.
- قم بتغيير الملابس الداخلية والجوارب يوميًا.
- تأكّد من تجفيف جسمك بشكل صحيح بمنشفة نظيفة وجافة بعد الاستحمام والسباحة.
- امسح الأسطح المشتركة وحافظ علىٰ نظافتها، مثل معدات الرياضة.

قص أظافرك بشكل مستقيم، وإن كان علىٰ أحد الأظافر أي عدوىٰ فطرية، فلا تستخدم قلّامة الأظافر نفسها لقص الأظافر الصحية والمصابة.

الأميبا والديدان

وداوءٌ للديدانِ والأميبا نَلزمهُ
أطفال وكبار كل حينٍ نَشربهُ

فديدان للجسمِ قد تُضعفهُ
وشهية للطفلِ تُفقدهُ

فقدُ وزنٍ وتعبٌ نَشهدهُ
انتفاخٌ وألمٌ بالبطنِ نَلحظهُ
إسهالٌ وغثيانٌ تَفعله

مياهٌ وطعامٌ غير مُلوث نَلزمهُ
سمكٌ ولحمٌ بدون طهيٍ جيد لا نقربه

غسلُ وتقشيرُ فاكهةٍ وخُضرواتٍ نفعلهُ
تجميد لحمٍ قبل طهيٍ بيومٍ ينفعهُ

وقبل فطارٍ وعشاءٍ العلاج مَوعدهُ
علي معدةٍ خاليةٍ دائمًا نَنشدهُ

البيان

أعراض الإصابة بديدان الأمعاء

تتسبب ديدان الأمعاء بظهور الأعراض التالية:

- ألم أو ليونة في البطن.
- إسهال، غثيان، تقيؤ.
- نفخة وغازات.
- تعب وإرهاق.
- خسارة الوزن بلا سبب واضح.

وقد تتسبب ديدان الأمعاء كذلك في الإصابة بالزحار، حيث يظهر الدم والمخاط في البراز عند إخراج الفضلات، كما قد تسبب الديدان المعوية حكة في منطقة الشرج.

ومن الممكن أن تخرج بعض الديدان المعوية مع البراز. ومن الجدير بالذكر هنا أن بعض الأشخاص يصابون بديدان الأمعاء لسنوات دون أن يشعروا بوجودها!

أسباب الإصابة بديدان الأمعاء

هناك عدة أسباب وعوامل قد تحفز إصابتك بديدان الأمعاء، ومنها:

- تناول لحوم غير مطهوة جيدًا أخذت من حيوان مصاب.
- شرب ماء ملوث.
- التعرض لتربة ملوثة.
- التعرض لفضلات ملوثة.
- العيش في بيئة غير نظيفة.
- عدم الحفاظ على النظافة الشخصية.

وعندما يحصل التلوث، تدخل الديدان الجسم وتنتقل لتستقر في الأمعاء، لتبدأ هناك بالتكاثر والنمو وبشكل مستمر، وعندما تتزايد

أعـدادها بشـكل كبيـر وتصبـح كبيـرة في الحجـم، عنـدها فقـط قـد تبـدأ أعراض الإصابة بالظهور.

عوامل الخطر

تزداد فرص الإصابة بديدان الأمعاء عند الأطفال بشكل خاص، وذلك لأنهم الأكثر قابلية للتعرض للتراب الملوث نتيجة قيامهم باللعب في الخارج، بينما تزداد فرص الإصابة لدى البالغين في حال وجود ضعف في جهاز المناعة لديهم.

طرق الحماية من ديدان الأمعاء

هنـاك عـدة طـرق يسـاعد اتباعهـا علـى مكافحـة ديـدان الأمعـاء ومنـع الإصابة بها، مثل غسل الأيـدي جيـدًا قبـل وبعـد استعمال المرحـاض وقبل تحضير الطعام وتناوله.

وهنـا يجـب الحـرص كـذلك علـى اتبـاع هـذه القواعـد الوقائيـة عنـد التعامل مع الطعام:

- تجنب تناول السمك واللحم النيء.
- طبخ الطعام جيدًا على درجات حرارة عالية ومناسبة.
- ترك اللحوم "لتستريح" قليلًا (٣ دقائق على الأقـل) قبـل بـدء تحضيرها للطهو أو قبل تناولها.
- تجميد اللحوم مدة ٢٤ ساعة على الأقل قبل طهوها.
- غسل وتقشير الفواكه والخضار جيدًا
- غسل أو تسخين أي طعام يلامس الأرض خطأ.
- الأدوية التي تحتوي على البندازول تستخدم كطارد للديدان

فطريات اللسان

وقُرحٌ وفطرياتٌ للسانِ تُصيبهُ

عدوىٰ فيروسية والتهاب يَلحقهُ

طفيلياتٍ وألمٍ في معدةٌ تُسَّببهُ

وأدوية كمضادتٍ حيويةٍ تُزيدهُ

وعدم عنايةٍ بأسنانٍ لا تُفيدهُ

مضادُ للبكتيريا والفطرياتِ عِلاجهُ

ومضادُ فيروساتٍ يَمنعهُ

ثلاثُ مراتٍ بعد طعامٍ ميعادهُ

ودهانِ موضعي يساعد التيأمهُ

البيان

الأسباب الأكثر شيوعًا للتقرحات الفموية هي:

- العـدوىٰ الفيروسـية (وخاصـة الهـربس البسـيط والهـربس النطاقي).
- أشـكال العـدوىٰ الأخـرىٰ (الناجمـة عـن الفطريـات أو البكتيريا).
- الأذية الناجمين عن المواد الغذائية أو المواد الكيميائية.
- تعاطي التبغ
- الأدويـة (وخاصـة أدويـة المُعالجـة الكِيميائيَّـة) والمُعالجـة الشعاعيَّة
- الاضطرابات الجهازية

العدوىٰ الفيروسية

تُعد العدوىٰ الفيروسية السبب الأكثر شيوعًا بين الأمراض المعدية للتسبب بالقرحات الفموية كثيرا ما تنجم القروح الباردة في الشفة أو القرحات علىٰ الحنك (بشكل أقل) عن فيروس الهربس البسيط، ولعل تلك هي القرحات الفموية الأكثر شيوعا وهناك العديد من الفيروسات الأخرىٰ التي يمكن أن يسبب القروح الفموية. يمكن للفيروس الحماقي النطاقي، وهو الفيروس المسؤول عن الإصابة بجدري الماء والمرض الجلدي المؤلم الذي يسمىٰ الهربس النطاقي، يمكن أن يسبب قرحات متعددة علىٰ جانب واحد من الفم. تنجم هذه القروح عن فوعة فيروسية بعد فترة هجوع، حيث إنها مثل فيروس الهربس البسيط، لا تغادر الجسم إذا دخلت إليه، كثيرًا ما يبقىٰ الفم مؤلمًا لعدة أشهر أو سنوات، أو حتىٰ بشكل دائم بعد ما تلتئم القروح.

علاج السبب

تجنب الأطعمة والمواد المهيجة

المُعالجَات الموضعية

ينبغي علىٰ الطبيب أولًا مُعالَجَة السبب إذا كان معروفا فعلىٰ سبيل المثال، توصف المضادَّات الحيوية للمرضىٰ المصابين بعدوىٰ بكتيرية. ما يوصىٰ المرضىٰ بتجنب استخدام أية مواد أو أدوية قد تسبب التقرحات الفموية كما يُوصىٰ بتفريش الأسنان بفرشاة أسنان ناعمة، وشطف الفم بماء مالح، فمن شأن ذلك المساعدة علىٰ وقاية القروح من العدوىٰ.

كما يمكن تخفيف الألم أو الوقاية منه عن طريق تجنب الأطعمة الحمضية أو عالية الملوحة

المُعالجَات الموضعية

المُعالجَات الموضعية هي المواد التي يَجرِي تطبيقها مباشرة علىٰ الجزء المصاب من الجسم. وتشمل المُعالجَات الموضعية لقروح الفم كلًا من:

- المواد المخدرة

يمكن استخدام مادة مخدرة مثل بريدوكاين أو ليدوكاين كغسول فموي. ولكن يمكن لهذه الغسول أن تؤدي إلىٰ تخدير الفم والحلق، مما قد يجعل عملية البلع صعبة. وبالتالي مراقبة الأطفال الذين استخدموها للتأكد من عدم اختناقهم بالطعام. كما يمكن تطبيق مستحضرات الليدوكاين اللزجة بشكل مباشرة علىٰ القرحات الفموية.

المحاليل الوريدية

ومحلولُ الملحِ للضغطِ يَرفعهُ
وجلوكوز لغذاءِ الجسمِ وظيفتهُ

وسكرٍ في الدمِ منهُ نَلحظهُ
ورينجر لفقدِ السوائلِ نَنشدهُ

ومحلوِل يحتوي علىٰ حقنٍ للحديدِ
يلزمهُ تأني شديد
لا يقلُ عن أربعِ ساعاتٍ بالتحديد

لأن سرعتهُ تُزيدُ ضرباتِ القلبِ بالتأكيد
والجسمُ منهُ في رعشةٍ وبالمحلولِ لا يستفيد

ومحلول من غيرِ حديدٍ ساعتينِ تَكفيه
ومحلولُ الملحِ لمريضِ ضغطٍ يُؤذيه
وجلوكوز لمريضِ سُكرٍ لا يَشفيه

البيان

- المحاليل الوريدية متنوعة، منها الجلوكوز ومحلول الملح ومحلول رينجر.
- محلول الملح يوصف لمريض يعاني من انخفاض الضغط.
- فلذلك لا يتم إعطاؤه لمريض يعاني من ارتفاع الضغط لأنه يزيد من ارتفاعه.
- الجلوكوز مغذي ومقوي للجسم ويحذر منه مريض السكر لأنه يؤدي إلىٰ ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- محلول رينجر لفقد السوائل والجفاف الناتج في نزلات الإسهال الحادة للأطفال والكبار.
- المحلول الذي يحتوي علىٰ حقن الحديد يجب إعطاؤه في مدة لا تقل عن أربع ساعات .
- المحاليل الأخرىٰ في مدة لا تقل عن ساعتين.
- زيادة سرعة المحلول قد تعرض الجسم لكثير من الخطوره كزيادة عدد دقات القلب وإصابة الجسم بالرعشة الشديدة.

الأدوية المثيلة

ولكل دواءٍ مثيلٌ لهُ شكلهُ
نفس مادتهُ ونفس تركيزهُ

والفرقُ يكونُ في مصدر إنتاجهُ
ليس بديلًا للمكتوبِ فُنخافهُ
هو نفسهُ ونفس أوصافهُ

البيان

كل دواء يتوفر له أكثر من مثيل يحتوي علىٰ نفس المواد الفعالة ونفس تركيزها، فهذا كله دواء واحد والفرق فقط في الشركة التي تقوم بإنتاج الدواء وهذا ليس بديلًا، إنما البديل أن تتغير المادة الفعالة وتركيزها فهذا نحذر منه.

الحساسية

ومضادُ هستامين لحساسيةِ جلد
دواءٌ لا تزيد منهُ عن الحد

فلهُ من الآثارِ ما نَجهلهُ
كفقدِ رغبةٍ عند النساءِ نَلحظهُ
قبلَ النومِ في المساءِ نأخذهُ

للكبارِ حبوب وأشربة أطفال نَلزمهُ
وكريمِ ومرهمِ علي الجسمِ نَتركهُ

احمرارٌ وحكةٌ في الجلد نلحظهُ
انتفاخُ وجه وتورم نَشهدهُ
احتقانُ أنفٍ ودمع عينٍ تفعلهُ

وطعام يؤدي لحساسيةٍ نَمنعهُ
وعلاجُ مُسببٍ للحساسيةٍ نَحذرهُ

كمضادٍ حيوي قد يكونَ مَصدرهُ
وبنسلين وعلاج سلفا لا نقربهُ

البيان

أسباب الحساسية

تشمل المواد التي تسبب الحساسية ما يأتي:

- حبيبات اللقاح، ووبر الحيوانات، وعث الغبار، والعفن.
- بعض الأطعمة وخاصة البندق، والجوز، والقمح، وفول الصويا، والسمك، والمحار، والبيض، والحليب.
- السم من الحشرات مثل: لسعات النحل، أو لسعات الدبابير.
- بعض الأدوية وخصوصًا البنسلين (Penicillin) أو بعض المضادات الحيوية (Antibiotics) المشتقة من البنسلين.

أعراض الحساسية

تختلف أعراض الحساسية باختلاف الحساسية نفسها من شخص إلىٰ آخر، فقد تظهر أعراض الحساسية في المسالك الهوائية التنفسية، أو في الجيوب والممرات الأنفية، أو في الجلد، أو في الجهاز الهضمي.

وأعراضها:

- احتقان الأنف والسيلان.
- الحكّة.
- الإدماع أو التورم في العينين.
- الحكّة في الجلد.
- احمرار الجلد.
- تقشّر الجلد.
- الشعور بالتقرّص في الفم.
- تورم الشفتين، اللسان، الوجه أو الحلق.

علاج الحساسية

إذا كان في المتناول حقنة من الأدرينالين (Adrenaline) للحقن الذاتي ينبغي استخدامها علىٰ الفور، وحتىٰ لو تحسنت الأعراض بعد حقنة الأدرينالين ينبغي التوجه إلىٰ قسم الطوارئ للتأكد من أن الأعراض لن تعاود الظهور مرة أخرىٰ لدىٰ انتهاء مفعول الحقنة.

- أفضل ميعاد لأدوية الحساسية في المساء قبل النوم
- أفضل هذه الأدوية هي الأدوية التي تحتوي علي مادة ليفوسترزين
- أدوية الحساسية لها بعض الآثار الجانبية كفقد الرغبة الجنسية عند النساء في حال الاستمرار عليها لفترات طويلة.
- بعض أنواع الطعام تتسبب فىٰ حساسية الجلد كالشيكولاتة. والفراولة والأسماك والألبان.
- بعض الأدوية تسبب حساسية الجلد وتؤدي إلىٰ أعراض خطيرة كبعض أنواع المضادات الحيوية وأدوية السلفا.

ضعف الانتصاب

ولضعفِ الانتصابِ عند الرجالِ تفصيل
منهُ ما للعلاجِ يستجيب ومنهُ ما يلزمهُ تحليل

ارتفاعُ ضغطٍ وسكرٍ ودهونٍ يُسَّببهُ
أمراض قلب وقلق واكتئاب للانتصابِ يفقدهُ

سيلندافيل وتادالافيل دواءٌ نَعرفهُ
قبل اللزومِ بساعتينِ نَبلعهُ

ومريضُ ضغطٍ وقلبٍ يَحذرهُ
فقد يرفعُ الضغطَ والقلبَ يُجهدهُ

ونَحذرُ من كلِ دواءٍ يُسَّببهُ
كأدوية نفسيةٍ وعصبيةٍ للانتصابِ تُفقدهُ
وعلاجُ حموضه ودهون يُضعفهُ

وهرمونُ تيستسترون للذكورةِ نَنشدهُ
وغذاءُ ملكات النحلِ نَشربهُ
وفيتامين مُنشطٍ في اليومِ نَلزمهُ

البيان

أعراض ضعف الانتصاب

- من أهم الأعراض التي تُواجه المريض:
- مشكلة في حدوث الانتصاب.
- صعوبة في الحفاظ على الانتصاب.
- ضعف الرغبة الجنسية.

أسباب وعوامل خطر ضعف الانتصاب

الكثير من الأمراض والمشكلات قد تُسبب اضطرابات في الأداء الجنسي، وفي الماضي تم تصنيف هذه العوامل وفقًا لمصادرها عاطفية، ونفسية، وجسدية، وفيزيائية، اليوم نحن نعي أن هذا التصنيف غير سليم، لأن الصلة بين النفس والجسد وثيقة جدًا ولا يمكن الفصل بينهما.

أسباب ضعف الانتصاب متنوعة، وتشمل الآتي:

- الضغط النفسي، مثل: المشكلات الشخصية، ومشكلات العلاقات الزوجية، والقلق من الأداء الجنسي.
- بعض الأمراض الشائعة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون في الدم، وتكلس وتصلب الشرايين في الجسم.
- مشكلات في الإمداد العصبي مثلما يحدث بعد انزلاق غضروفي في العمود الفقري، أو بعد جراحة في الحوض أو علاج بالأشعة.
- الاكتئاب والقلق هما مرضان شائعان جدًا، وأحد أعراضهما البارزة هو انخفاض الرغبة الجنسية وتراجع الأداء الجنسي.

- أمراض القلب وعلاجاتها: يُمكن أن تضر بمستوىٰ الأداء الجنسي، يمكن للشخص الذي تعرض لنوبة قلبية العودة لممارسة حياته الجنسية الطبيعية، لكنه بحاجة إلىٰ المساعدة والتشجيع فقط.
- الأدوية: يُوجد بعض الأدوية التي تُسبب ضعف جنسي، مثل:
- الأدوية المهدئة.
- أدوية الحد من أحماض المعدة.
- أدوية العلاج الكيميائي والهرمونات المختلفة.
- حاصرات بيتا
- أدوية خفض تركيز الدهون.
- مدرات البول.
- مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الاختيارية.

مضاعفات ضعف الانتصاب

من أهم مضاعفات ضعف الانتصاب:

- عدم الرضا عن الحياة الجنسية.
- انعدام الثقة بالنفس.
- القلق والتوتر.
- صعوبة حدوث الحمل عند الزوجة.

يوجد مجموعة متنوعة من العلاجات تُساعد في علاج ضعف الانتصاب، وهي تشمل الآتي:

- الأدوية

خط العلاج الأول المتعارف عليه اليوم هي المجموعة الدوائية الآتية:

- سيلدينافيل (Sildenaphil).
- فيردنافيل (Vardenafil).
- تدالافيل (Tadalaphil).
- ڤانافيل (Avanafil).

تُباع هذه الأدوية في الصيدليات، ويستطيع كل طبيب أن يعطيها في الحالات المناسبة، لهذه الأدوية آثار جانبية طفيفة وعابرة، تشمل الآتي:

- احمرار خفيف في الوجنتين.
- انخفاض طفيف في ضغط الدم ينعكس في الشعور بالدوار وشعور طفيف بالضعف والغثيان.
- معظم هذه الأعراض تتلاشىٰ وتزول قبل البدء في ممارسة الجنس بعد حوالي ساعة، ولكن أغلب المرضىٰ لم يُعانوا من الآثار الجانبية شديدة لهذه الأدوية إلىٰ درجة الامتناع عن تناولها مجددًا.

ولكن يحظر تناول هذه الأدوية مع أدوية تحوي نيترات، مثل: أدوية لزيادة تدفق الدم في الشرايين التاجية لدىٰ مرضىٰ القلب، كما يمنع تناولها لكل من لا يسمح له وضعه الجسدي أو الطبي أو النفسي بممارسة الجنس.

- بدائل التستوسترون

هـذا الهرمـون يُعـد منظمًـا للرغبـة الجنسـية، في بعـض حـالات ضـعف الانتصـاب قـد ينصـح الأطبـاء بـإجراء الفحوصـات لمعرفـة تركيـزه في الـدّم، وإذا تبـيّن أن تركيـزه مـنخفض عنـدها ينصـح الأطبـاء ببـدائل التوتستوسترون كعلاج مناسب.

في بعـض الأحيـان قـد يصـف الأطبـاء علاجًـا مزدوجًـا بالسـيلدينافيل وبدائل التوستوسترون والذي من الممكن أن يكون ناجحًا.

الشخص الذي لا يستطيع أن يتناول أحد هذه الأدوية عن طريق الفـم، أو الشخص الذي تبين أن هذا الـدواء لا يسعفه، فقـد يكـون بالإمكـان مساعدته بواسطة الحقن المباشر في القضيب ، إذ يتم حقن مواد فاعلـة علىٰ الأوعية الدموية.

تساقط الشعر

وتساقطٌ للشعرِ يَلزمهُ
مغذي لجذورِ الشعرِ يَنفعهُ
لفروة الرأسِ نَضعهُ

وفيتامينٍ كل يومٍ يَبلعهُ
ولا نضعُ علي الشعرِ ما نَجهلهُ
كصبغةٍ للشعرِ لا تَنفعهُ

وأدوية السرطان ومنع الحملِ تُسقطهُ
ونقصُ حديدٍ وأمراضُ الغدةِ تُسببهُ

ودرجة حرارة عالية تُضعفهُ
واستحمامٌ بماءٍ ساخن لا نقربهُ
والوراثةُ سببٌ فيهِ نَعلمهُ

البيان

أهم أسباب تساقط الشعر تتلخص في الآتي:

▼ استخدام مستحضرات كيماوية ضارّة.

يوجد الكثير من النساء والرجال الذين يستخدمون مستحضرات مصنّعة كيماويًا للعناية بالشعر، من بين هذه المستحضرات:

- صبغات الشعر.
- مواد تفتيح اللون.
- مواد تمليس الشعر.
- المواد المختلفة المستخدمة من أجل التجعيد.

▼ تناقص الشعر والصلع الوراثي

تُعرف هذه الظاهرة باسمها العلمي الثعلبة ، التي هي أكثر أسباب تساقط الشعر انتشارًا؛ إذ تنتقل وراثيًا من الأم أو الأب.

النساء اللاتي تعانين من هذه الظاهرة عادةً ما يكون شعرهن خفيفًا وقليلًا جدًا ولكنهن لا يصبن بالصلع تمامًا، من الممكن أن تبدأ هذه الظاهرة بالظهور في العقد الثاني أو الثالث وحتىٰ العقد الرابع من العمر.

يتوقف هذا النوع من تساقط الشعر في أغلب الحالات تلقائيًا بعد بضعة أشهر، ومن بين العوامل التي تسبب تساقط الشعر المزمن:

- درجة الحرارة المرتفعة.
- الالتهاب الحاد والشديد والإنفلونزا الحادة.
- عملية جراحية معقدة أو مرض مزمن.
- أمراض الغدة الدرقية.
- تغذية قليلة البروتينات.
- نقص الحديد في الدم.

- تناول بعض الأدوية.
- تناول أقراص منع الحمل.
- علاجات لمرض السرطان.

الوقاية من تساقط الشعر

تشمل طرق الوقاية ما يأتي:

- اختر منتجات الشعر المناسبة.
- تجنب الاستحمام بالماء الساخن.
- جرب تدليك فروة الرأس.
- نعمل علىٰ تغذية جذور الشعر بالمنتجات التي تحتوي علىٰ خلاصة زيت الثوم وزيت الصبار.
- نحرص علي تناول الفيتامينات والمعادن التي تحتوي علي مواد الزنك والحديد والسلينيوم.

الهالات السوداء حول العين

ولونٌ أسودُ أو بني تحت العينِ نلحظهُ
إجهادُ عين ونوم غير كافٍ يُسَّببهُ

وتكرارُ تعرضٍ لشمسٍ يُحَّفزهُ
فزيادةُ ميلانين البشرة يُوجدهُ
أنيميا وجفاف يُكثرهُ.

تدخينٌ واضطرابُ غدةٍ يساعدهُ
وقطرات الجلوكوما تَفعلهُ
السنُ والوراثةُ ولونُ البشرةٍ تَحكمهُ

نظام صحي بفيتاميناتٍ ونوم كافي نلزمهُ
وتعرض لأشعة الشمس نمنعهُ
توتر وقلق وحكُ العينِ لا نقربهُ

كريمٌ فيه هيدروكينون وايزاليك نَدهنهُ
كمادات ماء بارد عليها نفعلهُ
وكمادات أكياس الشاي الباردة تنفعهُ

البيان

الهالات السمراء تحت العين يميل لونها من اللون الأزرق إلىٰ البني الداكن أو الأسود وفقًا للون البشرة.

يمكن أن تصيب هالات العين كلا الجنسين علىٰ حد سواء، وتحدث نتيجة التعرض للعديد من المؤثرات، مثل الاحتكاك المستمر، أو قلة النوم، أو استخدام مستحضرات التجميل، أو كعرض جانبي لإحدىٰ المشكلات الصحية، وهي تختلف كثيرًا عن الكدمات التي قد تظهر حول أحد العينين عند التعرض لحادث أو الإصابة بالعدوىٰ.

أسباب الهالات السوداء

تتعدد أسباب الهالات السوداء تحت العين، وليس كما يردد البعض أن حدوثها فقط نتيجة النوم لفترات غير كافية. كما يمكن أن يزداد ظهور سواد تحت العين مع التقدم في العمر، وقد يرجع إلىٰ تكوين وشكل عظام الوجه، وطبيعة الجلد، ومدىٰ التعرض للعوامل الخارجية.

تشمل أسباب الهالات السوداء المحتملة ما يلي:

- التعرض المتكرر لأشعة الشمس، مما يحفز البشرة لإنتاج المزيد من الميلانين كأحد سبل الوقاية من ضرر الشمس.
- النوم لفترات غير كافية.
- إجهاد العين نتيجة مشاهدة الشاشات لفترات طويلة؛ مما يؤدي إلىٰ تمدد الأوعية الدموية وظهور الهالات السوداء تحت العين.
- ترقق الجلد المحيط بالعين أو تدني كمية الدهون.
- حك العين بصورة متكررة.
- فرط تصبغ الجلد أو الحساسية.

- الجفاف أو الأنيميا الناجمة عن نقص الحديد.
- التهاب البشرة.
- اضطرابات الغدة الدرقية.
- بعض الأدوية، مثل قطرات العين المستخدمة لعلاج الجلوكوما.
- التدخين.

عوامل مساعدة في زيادة ظهور الهالات السوداء

يمكن أن تصيب هالات العين أي شخص أو فئة عمرية، ولكن هناك بعض العوامل التي قد تزيد من معدل حدوثها كما يلي:

- العمر: يزداد ظهور الهالات مع التقدم في العمر.
- الجينات: قد تؤدي بعض العوامل الوراثية إلىٰ زيادة نسب الإصابة.
- لون البشرة: تزداد الإصابة بالهالات في ذوات البشرة الداكنة.

كيف يمكن الوقاية من الهالات السوداء؟

لطالما كانت الوقاية أفضل من العلاج، لذلك قد يساعد اتباع بعض الاحتياطات في الوقاية من ظهور الهالات كما يلي:

- تناول طعامًا صحيًا غنيا بالفيتامينات، مثل الخضروات والفواكه.
- الإقلاع عن التدخين أو الكحوليات لتجنب آثار الشيخوخة المبكرة.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس بارتداء النظارات الشمسية واستخدام واقي الشمس خاصة في أوقات الظهيرة.
- تجنب الإجهاد والتوتر، والنوم لفترات كافية.

العلاجات المنزلية

تتضمن طرق العلاج المنزلية التخلي عن بعض العادات الخاطئة، مثل انخفاض عدد ساعات النوم أو إجهاد العين أمام الشاشات، كما تتضمن بعض الوصفات التالية:

- إخفاء الهالات باستخدام مستحضرات التجميل، ولكن ينبغي انتقاء مواد ذات جودة عالية والتأكد من عدم وجود أي رد فعل تحسسي لها لتجنب تفاقم الأمر.
- استخدام كمادات باردة أسفل العين لمدة ٢٠ دقيقة؛ مما يساعد علىٰ تضييق الأوعية الدموية وعدم ظهورها أسفل الجلد.
- استخدام أكياس الشاي الباردة يساعد علىٰ إخفاء الهالات؛ لاحتواء الشاي علىٰ الكافيين ومضادات الأكسدة التي تعمل علىٰ تحسين الدورة الدموية وتقليل التورم. كذلك تساعد البرودة علىٰ تضييق الأوعية الدموية.
- رفع الرأس أثناء النوم لتقليل التورم، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.
- استخدام بعض العلاجات الموضعية، مثل شرائح الخيار، أو فيتامين ك ممزوجًا مع الكافيين.

العلاجات الطبية

قد يوصي الطبيب باستخدام بعض الكريمات الموضعية أو الخضوع لأحد التقنيات العلاجية، ومنها:

- علاج الهالات السوداء بالليزر أو التقشير الكيميائي، اللذان يعملان علىٰ تقشير البشرة وإزالة التصبغات.

- استخدام كريم للهالات السوداء يحتوي علىٰ حمض الجليكوليك أو الأزيليك أو الهيدروكينون.
- حقن الفيلر تحت العين، مما يعمل علىٰ زيادة امتلاء المنطقة المحيطة بالعين وإخفاء الهالات.

جدول المحتويات